

Osteo

Suomen Osteoporoosiliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

2/2011

Irtonumero 6 euroa

Vuosikerta 20 euroa

AIRA SAMULIN:

JOS AVULLANI VIEDÄÄN
OSTEOPOROOSIASIAA
ETEENPÄIN, SE ON HYVÄ!



Vastaava päätoimittaja: LL Olli Simonen

Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Taitto: Indie Print / Jyrki Salminen

Indie Print

Painopaikka: Scanweb Oy, Kouvola

Levikki: 5 500

Jakelu: terveyskeskukset, Suomen Apteekkariliiton jäsenapteekit, pääkirjastot,

osteoporoosihoidajat, Lääketieteen toimittajat ry:n jäsenet,

liiton jäsenyhdistysten jäsenet ja liiton yhteistyökumppanit

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Numero	Aineiston toimituspäivä	Julkaisupäivä
3/2011	24.08.2011	21.09.2011
4/2011	09.11.2011	08.12.2011

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %), ilmoitukset 4-värisiä

1/1 sivu		1/4 sivu	
takasivu	1 000 €	takasivu	300 €
muu	800 €	muu	200 €

1/2 sivu		1/8 sivu	
takasivu	600 €	takasivu	120 €
muu	400 €	muu	80 €

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

Liiton toimisto: osteo(at)osteoporoosiliitto.fi tai puh. 050 539 1441



Suomen Osteoporoosiliitto ry

Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki

puh. 050 539 1441

sähköposti: osteo(at)osteoporoosiliitto.fi

www.osteoporoosiliitto.fi

Hallitus 2010

Puheenjohtaja:

Olli Simonen, Helsinki

Varapuheenjohtajat:

Maire Kolimaa, Mikkeli

puh. 050 524 5256, maire.kolimaa(at)stm.fi

Ilari Paakkari, Helsinki

ilari.paakkari(at)helsinki.fi

Varsinaiset jäsenet:

Hannu Aro, Turku

Ritva-Liisa Aho, Hämeenlinna

Eeva Kari, Turku

Christel Lamberg-Allardt, Kauniainen

Anne Lindberg, Kouvola

Marjo Tuppurainen, Kuopio

Varajäsenet:

Charlotta Sandler, Helsinki

Eija Pahkala, Himanka

LIITY JÄSENEKSI!

www.osteoporoosiliitto.fi



Kannen kuva:

Ansa Holm

Osteo-lehden lukijakilpailu

Osteo-lehden kesäkilpailu on lehden viimeisellä aukeamalla. Lähetä vastauksesi oman nimesi ja osoitetietojesi kera Osteo-lehden toimitukseen kirjeessä tai kortissa osoitteella: Osteo-lehti, Suomen Osteoporoosiliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki tai sähköpostitse: osteo@osteoporoosiliitto.fi. Lähetä vastauksesi heinäkuun loppuun mennessä. Totuttuun tapaan vastanneiden kesken arvotaan yllätyspalkintoja! Mukavia lukuhetkiä ja aurinkoista kesää toivottaen, Osteo-lehden toimitus.

Osteo 1/2011 Sana on vapaa! -kilpailun tuloksista kerrotaan lehden viimeisellä aukeamalla. Osallistuminen on runsasta. Kiitos kaikille vastanneille. Osallistujien kesken arvottiin yllätyspalkinnot:

- Uuden Luusto lujaksi elämäntavoilla -kirjan voitti Hilve Lehtonen, Palokka
- Murtumatta mukana - lujutta liikkumalla -kirjan voitti Tuija Lepojärvi, Kokkola
- Pysyn lujana nyt -kirjan voitti Liisa Strandén, Rääkkylä
- Osteo-kassin, lompakon ja kalsiumin voitti Anita Juden, Lahti
- Laskin-kellon voitti Marjatta Vaismaa, Seinäjoki

Onnea voittajille!



Hyvä osteoväki,

Osteovuosi on jo pitkällä. Runsasluminen talvi on takanapäin, kevättyöt meneillään ja upea suomalainen ja toivotavasti lämmin aurinkoinen kesä edessä.

Osteoporoosirintamalla ravitsemusneuvottelukunta puntaroi edelleen mikä D-vitamiiniannos toisi parhaan terveyden suomalaisille. Neuvottelukunnan tämänhetkisen käsityksen mukaan D-vitamiinin saanti on riittävää, kun mitattu veren D-vitamiinipitoisuus nousee tasolle 50 nmol/l. Olen ihmetellyt tällaista käsitystä, koska laajan tutkimusnäytön mukaan kaatumiset estyvät vasta D-vitamiinipitoisuudella 60 nmol/l ja osteoporoosimurtumat pitoisuudella 75 nmol/l. Neuvottelukunnan esittämä tavoitepitoisuus 50 nmol/l ei riitä kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn.

Tässä tilanteessa onkin erityinen ilo todeta, että liittomme suosittelema D-vitamiinipitoisuus 75–100 nmol/l on kaatumisen ja murtumien ehkäisyn kannalta oikea, koska se perustuu vankkaan tutkimusnäyttöön. Tulee olemaan suuri haaste liitollemme saada D-vitamiinisuosituksia kohdalleen niin, että suomalaiset todella hyötyvät niistä. D-vitamiinin myönteiset luustovaikutukset ovat meille jokaiselle tuttuja. Sen sijaan kaatumisten ehkäisy D-vitamiinilla on vähemmän tunnettua. Eri tutkimusten mukaan 17–22 % kaatumisista on estettävissä pelkällä D-vitamiinilla, kun sen pitoisuus veressä on vähintään 60 nmol/l. D-vitamiini lisää lihasvoimaa ja lihaksen reaktionopeutta. Kumpaakin ominaisuutta tarvitaan tasapainon ylläpitoon joka hetki ja erityisesti liukastumis- ja kompastumistilanteissa.

Iloisena uutisena voin kertoa, että liittomme henkilökunnan määrä lisääntyi tämän kuun alusta murtumahoitaja Anne Lindbergin (Kuusankoski) aloittaessa liittomme uusimpana työntekijänä. Hänen vastuualueitaan ovat sopeutumisvalmennuskurssit, ensitietopäivät ja muut koulutus- ja tiedotustehtävät. Annen suurin haaste ja päätehtävä tulee olemaan avohoidossa tapahtuvan sopeutumisvalmennus-toiminnan kehittäminen nykyisen laitossopeutumisvalmennuksen rinnalle, ja jos hanke onnistuu, korvaamaan sen. Annen hankkeen tavoite on tarjota sopeutumisvalmennusta entistä useammalle osteoporoosia potevalle henkilölle. Laitossopeutumisvalmennuksen osanottajamäärä jää tarpeeseen nähden vähäiseksi. Tervetuloa Anne ja menestystä haasteisiin!

Olli Simonen

puheenjohtaja

SISÄLTÖ 2/2011



s. 8 Virpi Koskue: Munuais- ja maksasairaudet altistavat osteoporoosille



s. 10 Haastattelussa Aira Samulin



s. 26 IOF-konferenssi Valenciassa



s. 32 Yhdistys perusti neulekahvilan Lappeenrantaan

- s. 3 Pääkirjoitus
- s. 4 Sisältö 2/2011
- s. 5 Lääke voi kaataa - vakavasti otettava riski
- s. 8 Munuais- ja maksasairaudet altistavat osteoporoosille
- s. 10 Aira Samulin: Jos avullani viedään osteoporoosiasiaa eteenpäin, se on hyvä
- s. 15 Satakunnassa oma yhdistys
- s. 17 Uutisia lyhyesti
- s. 22 Luusto lujaksi elämäntavoilla
- s. 25 Liittouutisia
- s. 30 Luut laineilla
- s. 31 Yhdistysuutisia
- s. 44 Osteo-lehden kesäkilpailu
- s. 45 Sana on vapaa! -lukijakilpailun palautteesta
- s. 46 Liittoon lisää osaamista
- s. 47 Tule mukaan
- s. 48 Hyvää Kesää!

LÄÄKE VOI KAATAA – VAKAVASTI OTETTAVA RISKI



Kaatuminen on iäkkäiden suomalaisten yleisin tapaturma. Ikääntyessä toimintakyky heikkenee ja tapaturmille altistutaan herkemmin. Monet lääkkeet lisäävät kaatumisriskiä. Kaatuminen voi olla ikäihmisen elämässä ratkaiseva käännekohta huonompaan, sillä kaatumisiin ja varsinkin lonkkamurtumiin liittyy toimintakyvyn heikkenemistä ja kuolleisuutta.

Pitkäaikaissairaudet heikentävät iäkkään henkilön terveydentilaa ja liikkumiskykyä, ja tämä lisää vanhuksen kaatumisvaaraa. Sairauksista ja kroonisista tiloista erityisesti halvaukset, Parkinsonin tauti, virtsan karkailu, mielenterveyden häiriöt, diabetes, nivelrikko sekä harmaa-kaihi, glaukooma ja sil-

mänpohjan rappeuma, lisäävät kaatumisriskiä. Pitkäaikaissairauksien lisäksi myös terveydentilanmuutokset, kuten äkilliset tulehdustaudit, anemia, unihäiriöt ja aivoverenkieronhäiriöt, lisäävät kaatumisvaaraa. Kohtauksittain esiintyvät sairaudet, kuten rytmihäiriöt, epilepsia ja aivohalvaus aiheuttavat kaatumisia.

Lääkehaitta kaatumisen taustalla

Monet yleisesti käytetyt lääkkeet lisäävät kaatumisen riskiä (taulukko 1). Lääkkeiden on osoitettu olevan osasyynä joka kolmanteen vanhuksen kaatumistapaturmaan. Ikääntymisen myötä elimistössä tapahtuvat muutokset vaikuttavat lääkkeiden

- Taulukko 1.**
Huimausta ja kaatumistapaturmia aiheuttavia lääkkeitä
- Bentsodiatsepiinit
 - Masennuslääkkeet
 - Psykoosilääkkeet
 - Vahvat kipulääkkeet
 - Asentohuimausta aiheuttavat lääkkeet
 - Verenpainelääkkeet, etenkin beetasalpaajat
 - Nesteenpoistolääkkeet
 - Nitrot
 - Monilääkitys

kulkuun elimistössä ja lisäävät lääkkeiden haittoja. Kaatumisvaaraa lisääviä haittavaikutuksia ovat muun muassa lääkkeiden väsyttävä vaikutus, suojarefleksien hidastuminen, näön sumentuminen, tasapainon ja liikkeiden hallinnan heikkeneminen sekä matala verenpaine ja asentohuimaus.

Useiden lääkkeiden samanaikainen käyttö sekä tiettyjen lääkeaineryhmien, kuten keskushermoston sekä sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan vaikuttavien lääkkeiden käyttö lisäävät kaatumisriskiä. Ongelmallisia lääkkeitä ovat erityisesti bentsodiatsepiinit, psykoosi- ja masennuslääkkeet, verenpainetta alentavat lääkkeet sekä epilepsia- ja opioidikipulääkkeet. Kaatumisvaaraa lisäävät myös sydän- ja verisuonilääkkeistä nitrot, tietyt rytmihäiriölääkkeet ja digoksiini. Psykoaktiiviset lääkkeet hidastavat psykomotorisia toimintoja ja heikentävät tasapainoa ja tarkkaavaisuutta.

Asentohuimauksen eli ortostaattisen hypotension oireita ovat etenkin pystyasentoon liittyvä huimauksen tai ”silmien sumenemisen” tunne, horjahtaminen, kaatumisalttius, kaatuminen ja hetkellinen tajunnanhäiriö. Monet lääkkeet heikentävät verenpaineen säätelyjärjestelmää ja vanhukset ovat herkkiä näiden lääkkeiden aiheuttamalle asentohuimaukselle.

Kuivumistila altistaa asentohuimaukselle ja sen ehkäisemiseksi tulisiikin lääkeshoidon lisäksi muistaa

riittävä nesteytys. Käytännössä iäkkään ihmisen tulisi nauttia päivittäin noin kaksi litraa nestettä ja kuumalla ilmalla vieläkin enemmän.

Runsasta psyykenlääkkeiden käyttöä vältettävä

Suomessa sekä kotona että laitoksessa asuvat vanhukset käyttävät paljon psyykenlääkkeitä. Joka viides iäkäs käyttää jotain unilääkettä tai rauhoittavaa lääkettä, ja usein tilapäiseen käyttöön tarkoitettua lääkettä käytetään säännöllisesti päivittäin. Pitkäaikaiskäytössä näiden lääkkeiden hyöty on kyseenalainen, mutta sen sijaan näyttöä vanhuksiin kohdistuvista haitoista on runsaasti.

Psyykenlääkkeen ja erityisesti usean psyykenlääkkeen yhtäaikainen käyttö altistaa kaatumisille. Ne voimistavat myös muiden syiden, kuten heikon lihasvoiman ja huonon toimintakyvyn, kaatumiselle altistavaa vaikutusta. Psyykenlääkkeiden käytön vähentämisen on osoitettu vähentävän kaatumiset kolmannekseen.

Bentodiatsepiinit aiheuttavat kaatumisia

Bentsodiatsepiinit ovat tavallisimmin käytettyjä unilääkkeitä. Näiden lääkkeiden haittavaikutuksiin kuuluu väsymys ja lihasten relaksaatio, minkä seurauksena vanhus ei jaksa liikkua. Liikkumattomuus aiheuttaa lihaskunnon heikentymistä entisestään ja lisää kaatumistapaturmien riskiä. Nämä molemmat vaikutustavat johtavat huimauksen tunteen

ja kaatumisalttiuden lisääntymiseen lääkkeen haittavaikutuksena.

Bentsodiatsepiinien haitat kertyvät erityisesti pitkävaikutteisten bentsodiatsepiinien, kuten diatsepaamin ja nitratsepaamin, käyttäjille. Iän myötä näiden lääkkeiden poistuminen elimistöstä hidastuu, puoliintumisaajat pitenevät ja lääkepitoisuudet voivat nousta korkeiksi. Suomalaisessa tutkimuksessa todettiin noin puolen lonkkamurtumapotilaista käyttäneen bentsodiatsepiineja.

Lääkehoidon arviointi tärkeää

Osteoporoosia sairastavan potilaan kaatumiseen ehkäisyyn olisi kiinnitettävä erityistä huomiota. Kaatumisen ehkäisyssä on tärkeää arvioida kriittisesti potilaan lääkitystä. Vanhuksen lääkityksen arviointi tulisi tehdä säännöllisesti, vähintään kerran vuodessa.

Jos lääkkeitä on käytössä paljon, niiden karsiminen ja lääkeshoidon yksinkertaistaminen on hyödyllistä. Erityisesti on syytä punnita oireenmukaisten lääkkeiden tarpeellisuutta ja sitä, onko käytössä iäkkäälle sopimattomia lääkkeitä. Psyykenlääkkeiden, kipu- ja verenpainelääkkeiden ja diureettien tarve voi muuttua vuosien mittaan, ja niiden hyöty tulisikin arvioida säännöllisin väliajoin ja myös tarvittaessa lääkeshoito lopettaa.

D-vitamiinia ja proteiinia

Vanhuksilla D-vitamiinin ja proteiinin puutos ovat kaatumis- ja murtumavaaraa lisääviä tekijöitä, koska niillä on vaikutusta lihaskuntoon. Proteiinin puutos on vanhuksilla yleinen ja ainakin puolella lonkkamurtumapotilaista on huomattava D-vitamiinin puutostila. Uusimpien tutkimusten mukaan kalkilla ja D-vitamiinilla on selkeästi näyttöä iäkkäiden (65-71 –vuotiaiden), ennen kaikkea naisten, kaatumistapaturmien ennalta ehkäisyssä annoksilla 20µg D-vitamiinia ja 1000mg kalkkia vuorokaudessa ympärivuotisessa käytössä.

Lähteet:

Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat. Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn: Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 8/2006: Kivelä S-L. Vanhusten lääkeshoito. Tammi 2004
 Tilvis R., Pitkälä K., Strandberg T., Viitanen M. Geriatria: vanhuksen hoidon erityiskysymyksiä, osa V:323-360. WS Bookwell Oy Porvoo 2010



Jaana Haapalainen
 Yliopiston Apteekki
 proviisori, suorittaa Lääkehoidon
 konaisarvioinnin erityispätevyyttä



Charlotta Sandler
 farmasian tohtori
 Porvoon Uusi apteekki
 Suomen Osteoporoosiliiton hallituksen varajäsen

KATSO LUENTO KONEELTASI

Osteoporoosin hoito ja D-vitamiini

WEBCAST

Tilaisuus alkaa
9.6.2011 klo 17.00

Luennoitsija: Jukka Pekka Kouri (Kipuklinikan ylilääkäri, Fysiatrian erikoislääkäri)

PORTHANIA P I sali
 Yliopistonkatu 3,1 krs Helsinki

Nettiluento osteoporoosin hoidosta ja D-vitamiinista

Nyt on elämäsi tilaisuus olla mukana tekemässä Suomen osteoporoosin historiaa ja olla mukana uudenlaisen tekniikan käyttöönotossa! Suomen Osteoporoosiliitto järjestää yhteistyössä MSD:n kanssa luentotilaisuuden 9.6.2011 klo 17.00 Porthania P I Sali, Helsinki. Luennoitsijana on tv:stäkin tuttu kipuklinikan ylilääkäri, fysiatrian erikoislääkäri Jukka Pekka Kouri. Luento lähetetään suorana tietokoneen kautta, joten luennolla voit olla mukana, vaikka asuisit Ivalossa.

SEKUNDAARIOSTEOPOROOSI:



MUNUAIS- JA MAKSASAIRAUDET ALTISTAVAT OSTEOPOROOSILLE

Krooninen munuais- ja maksasairaus sekä elinsiirron jälkeinen hyljinnäestolääkitys altistavat osteoporoosille. Tämä havaitaan usein vasta luunmurtuman jälkeen. Osteoporoosiriskin selvittäminen pitäisikin aina olla osana pitkäaikaissairauden muuta hoitoa ja tarvittaessa tulisi aloittaa lääkitys. Monipuolinen ja ravitseva ruoka, säännöllinen liikunta ja tupakoimattomuus ovat tärkeitä luuston hyvinvoinnin kannalta.

Kalsium-fosfori -tasapainon häiriö munuaispotilailla

Munuaisten toiminnan huonontuessa toimivan D-vitamiinin pitoisuus vähenee. Aktiivista D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymistä varten. Jos sitä ei ole riittävästi, kehittyä hypokalsemia eli alentunut veren kalsiumpitoisuus. Korkea fosforitaso ja matala kalsiumtaso aktivoivat lisäkilpirauhasen toimintaa, jolloin lisäkilpirauhashormonia (PTH) erittyy normaalia runsaammin. Liiallinen PTH poistaa kalsiumia ja fosforia luustosta, ja näitä kivennäisaineita joutuu liikaa muualle elimistöön, jossa ne saostuvat. Kalsium-fosforisaostumat kertyvät muun muassa verisuonten seinämiin ja aiheuttavat niiden kalkkeutumista. Tämä on osasyynä munuaispotilaiden suureen riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.

Maitotuotteiden käytön rajoitus

Tärkein kalsium-fosfori -tasapainon hoito on fosforin saannin rajoitus, mikä toteutetaan vähentämällä runsaasti fosforia sisältäviä ruokia, kuten maitotuotteita. Lisäksi tarvitaan ravinnon fosforia sitovia lääkkeitä. Joskus tarvitaan myös aktiivista D-vitamiinia parantamaan kalsiumin imeytymistä ja rauhoittamaan lisäkilpirauhasen ylitointaa.

Dialyysihoidossa olevan munuaispotilaan ravinto

Dialyysi on veren puhdistamista kuona-aineista. Hemodialyysihoidossa potilaan veri kiertää kehon ulkopuolella dialyysikoneessa. Hoitoa annetaan yleensä kolme kertaa viikossa 4–5 tuntia kerralla, useimmiten sairaalassa.

Dialyysihoidossa olevan munuaispotilaan on tärkeää saada riittävästi hyvälaatuista proteiinia, koska se edistää jaksamista ja parantaa ennustetta. Samalla fosforia pyritään saamaan mahdollisimman vähän. Tämän vuoksi eläinkunnan tuotteet on tärkeää valita vähiten fosforia sisältävistä vaihtoehdoista ja käyttää nestemäisiä maitovalmisteita vain vajaa lasillinen päivässä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, broileri, kalkkuna, kala ja katkarapu sekä raejuusto. Raaka-aineet ostetaan maustamattomina ja suolaamattomina ja valitaan tuotteita, joihin ei ole lisätty fosforia lisäaineena (tavallisimmin lisäaineet E 450–452 ja E338). Leivonnaisista parhaita ovat hiivalla kohotetut tuotteet.

Kasvisruokavalioita käyttäville suunnitellaan sopivat proteiini-lähteet yksilöllisesti. Hyvää sydän- ja verisuoniterveyttä pitää yllä kaliumrajoituksen puitteissa toteutuva mahdollisimman runsas marjojen, hedelmien ja kasvien käyttö sekä pehmeät ravintorasvat, kasvirasvalmisteet ja ruokaöljyt.

Maksasairaus

Krooninen maksasairaus on yksi osteoporoosin riskitekijä. Luuston haurastuminen johtuu luuta muodostavien solujen toiminnan heikkenemisestä. Ravitsemukselliset puutteet, vähäinen liikunta ja lääkitykset altistavat luuston kunnon heikentymiselle. Monipuolisen ja oikein koostetun ruokavalion merkitys onkin suuri.

Elinsiirrot ja osteoporoosi

Elinsiirron saanut tarvitsee pysyvää hyljinnäestolääkitystä, johon liittyy melko runsaasti haittavaikutuksia kuten osteoporoosi. Osa siirron saaneista tarvitsee luustoa vahvistavaa lääkitystä. Hyljinnäestolääkkeet vaikuttavat hyljintäreaktion hillitsemisen lisäksi elimistön yleiseen puolustuskykyyn heikentävästi. Yhteistä kaikille hylkimistä estäville lääkille ja niiden yhdistelmille on se, että ne altistavat erilaisille tulehduksille ja lisäävät pahanlaatuisten kasvainten ilmaantumisen riskiä esim. ihokasvainten kehittymisen riski suurenee.

Osteoporoosin riski koskee myös lapsia

Tehokkaat lääkehoidot ja elinsiirrot ovat merkittävästi parantaneet monien vaikeiden sairauksien hoitomahdollisuuksia lapsilla. Pitkäaikaissairaus ja siihen mahdollisesti liittyvät imeytymishäiriöt tai hormonaaliset häiriöt voivat johtaa luuta muodostavien ja hajottavien solujen toiminnan epätasapainoon sekä haitata luuston normaalia kehittymistä. Ruokavalio-rajaukset ja huono ruokahalu sekä vähentynyt liikunta esimerkiksi pitkien sairaalahoitojen vuoksi heikentävät luuston kuntoa. Tiettyjä lääkkeitä (mm pitkäaikainen kortisonilääkitys) altistavat osteoporoosille.

Pitkäaikaissairaiden lasten luuston kehityksen mahdollisimman hyvä turvaaminen on haaste hoitoyksiköille. Osteoporoosin riskitekijöiden tunnistaminen mahdollistaa luuston haurastumisen ennaltaehkäisyn. Tämän tulisi olla osa kaikkien pitkäaikaissairauksien hoitoa.

Teksti: järjestöyöntekijä Virpi Koskue, Munuais- ja maksaliitto ry

Lähde: Munuais- ja maksaliitto ry:n julkaisut, www.musili.fi

Munuais- ja maksaliitto on 40-vuotias kansanterveys- ja potilasjärjestö, joka tekee vaikuttamistyötä edistääkseen munuais- ja maksasairauksien ennaltaehkäisyä ja hyvää hoitoa.

AIRA SAMULIN:

JOS AVULLANI VIEDÄÄN OSTEOPOROOSIASIAA ETEENPÄIN, SE ON HYVÄ!



Aira Samulin (84) astuu eräänä huhtikuun päivänä tyylikkäässä karvakauluksisessa villatakissaan Stockmannin ovesta, tervehtii ystävällisesti ja astuu silmää räpäyttämättä korkeissa koroissaan vanhaan helmoistaan ruostuneeseen farmari-folkkariini. Sovimme puhelimesta etukäteen, että tarjoan hänelle Helsingistä kyydin Hyrsylänmutkaan ja voin haastatella häntä matkan aikana. Varoitin autoni tilasta jo puhelimesta, mutta se ei häntä näytä häiritsevän.

Saukkolan lähellä sijaitsevan Hyrsylänmutkan moni tietää. Siellä Aira viettää noin puolet vuodesta, toisen puolen Helsingissä - tai luentoikeikoilla eri puolilla Suomea. Niitä nimittäin piisaa tällä ikinuorella ja elämänmyönteisellä naisella.

Kun kysyn, mistä aiheesta hän luennoi, hän nauraa:

- Koska olen elänyt näin kauan, voi aihe olla melkein mikä vaan. Olen tähän ikään nähnyt, kuullut ja tehnyt kaikenlaista.

Samulin on ollut mukana myös politiikassa ja on ollut monissa eri kunnallisissa lautakunnissa.

- Minun pitää olla liikkeessä, pitää tehdä vaikka tikusta asiaa ja lähteä liikenteeseen, kuten Arvo Ylppö aikoinaan sanoi.

Airasta osteoporoosin mannekiini

Aira Samulin on henkilö, joka on totuttu yhdistämään tanssiin ja terveellisiin elämäntapoihin, on tuonut esille myös mielenterveyspotilaiden ja ikääntyneiden asioita. Nyt hän on

”OLEN MIELELLÄNI
KANNUSTAVA
ESIMERKKI KAIKEN
IKÄISILLE IHMISILLE.”

lupautunut osteoporoosin mannekiniksi.

- Se sopii minulle. Jos avullani voidaan viedä osteoporoosiasiaa eteenpäin, se on hyvä.

Aira Samulin kertoo, että hän on ollut aina ”tällainen isoluinen”. Osteoporoosin mahdollisuus ei ollut käynyt hänellä edes mielessä. Aira on myös hoitanut hyvin terveyttään ja käynyt säännöllisesti terveystarkastuksissa, niissäkään ei koskaan tullut esille luustoasiat.

Noin viisi vuotta sitten Samulin oli esiintymässä joillain terveysalan messuilla, jossa mitattiin verenpai-

netta ja luustontiheyttä kantapäästä. - Menin kokeilemaan luuntiheysmittausta, mutta yllätyksekseni tulokset eivät olleet niin hyvät, kuin luulin, Aira toteaa.

Hän meni tarkempiin jatkotutkimuksiin, joiden perusteella hän sai viikoittain otettavan osteoporoosilääkkeen sekä D-vitamiini-kalsium-tukilääkityksen.

- Osteoporoosi on siitä kavala sairaus, että siinä ei ole oireita. Minäkin

”OLEN ENNÄTTÄNYT
TOIMIA YRITTÄJÄNÄ
JO KAHDEKSALLA
ERI VUOSIKYMMENELLÄ.”

olen kaatunut monia kertoja eikä mikään paikka ole murtunut, pituuskin on sama kuin nuoruudessa, hän kertoo. Aira ihmettelee sitä, mikseivät lääkärin aktiivisemmin ehdota luuntiheysmittausta.

Tanssi on osa elämää

Aira Samulin on ollut liikkuvainen lapsesta saakka.

- Aina oltiin ulkona, talvella hiihtämässä ja kesällä pelaamassa. Kou-

”TANSSI ON AINA
KUULUNUT
ELÄMÄÄNI.”

luun mentiin joko hiihtäen tai polkupyörällä.

Aira hiihti nuorena kilpaa ja kuulemma harrastaa hiihtoa edelleen.

Isä oli urheilija ja isän veli, Airan setä, on Suomen kaikkien aikojen menestynein nyrkkeilijä olympiavoittaja Sten Suvio. Tänä vuonna on juhlavuosi, sillä Sten Suvion syntymästä on kulunut 100 vuotta. Juh-



”OLEN SIITÄ ONNEKAS, ETTÄ PIDÄN TERVEELLISESTÄ RUUASTA.”

laottelussa myös Aira pääsi kehään - tosin pitämään puhetta. Mutta on Aira itsekin joskus nyrkkeillyt, kuntonyrkkeilyä.

Tanssi vei nuoren Airan elämässä kuitenkin voiton. Hän perusti 40-luvulla oman tanssikoulun.

- Tässä juuri laskeskelin, että olen ennättänyt toimia yrittäjänä jo kahdeksalla eri vuosikymmenellä.

Yrittäminen on Samulinilla verissä, hän kertoo tienanneensa lapsena rahaa steppaamalla.

Tanssin hyvistä vaikutuksista Aira voisi kertoa vaikka kuinka. Turhaan ei Aira Samulinia kutsuta tanssin lähettilääksi:

- Tanssi on aina kuulunut elämään. Tanssissa yhdistyy liike, rytmi ja musiikki. Se on sekä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä että huumetta ilman haitallisia sivuvaikutuksia. Tanssin avulla nuoret saavat hyvän itsetunnon ja pysyvät pois pahanteosta, Samulin listaa tottuneesti mutta edelleen innostuen.

Liikuntaa, lepoa ja terveellistä ravintoa - nauttien

Juuri kun pääsemme kääntymään Helsingin Munkkiniemestä Turun moottoritille, Samulinin puhelin pirisee. Hän kaivaa käsilaukustaan kalenterin ja sopii tv-kuvauksista. Puhelimen suljettuaan hän jatkaa sujuvasti keskustelua kanssani:

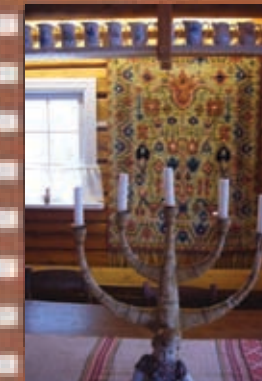
- Minusta ei ole liikkumaan pakollista. En halua tuijottaa kelloa ja tehdä pakollista puolen tunnin liikuntaa hampaat irvessä ja verenmaku suussa. Minulle on tärkeämpää liikua koko päivän ajan. Jos jotakin paikkaa tuntuu kolottavan, on syytä lähteä liikkeelle.

Aira Samulin kertoo, että hän on saanut Hyrsylänmutkaan uudisrakennuksen, jossa hänellä on oma kuntosali monine laitteineen ja vastavirta-altaineen.

- Siellä voi halutessani harrastaa liikuntaa, mitä milloinkin mieleen juoltaa.

Tärkeämpänä kuitenkin Aira Samulin pitää sitä, että hän on reipas ja nopea lähtemään liikkeelle.

- Jos jokin esine vaikka putoaa lattialle, minä nousen nopeasti ja noukin



ylös. Jos joku tarvitsee vaikka vesilasillisen, se olen minä, joka heti lähete sitä hakemaan.

Aamuvenyttelyn tosin Aira kertoo tekevänsä. Hän on kuulemma ottanut oppia 22-vuotiaana kuolleesta legendaarisesta Hyrsy-kissastaan.

Hän kertoo syövänsä runsaasti salaatteja ja kalaa. Myös maitotuotteet ja juustot ovat osa ruokavaliota. Kahviin hän kertoo lorauttavansa kermaa.

- Olen siitä onnekas, että pidän terveellisestä ruuasta. Ja syön paljon! Aira Samulin listaa nuorekkuutensa salaisuuden:

- Nukun tarpeeksi, noin kahdeksan tuntia yössä, venyttelen aamuisin, syön terveellisesti, en polta, enkä juo viinaa. Olen mielelläni kannustava esimerkki kaiken ikäisille ihmisille.

Vanhustyötä

Ajomatkan aikana Aira Samulin vakavoituu ja kertoo Mielenterveysseuran pitkäaikaisen ja eläkkeelle siirtyneen toiminnanjohtajan Pirkko Lahden kanssa tekemästään vanhustyöstä.

He kiertävät kahdestaan vanhainkodeissa, kertovat tarinoita, tanssittavat ja laulattavat.

- Nauraminen on ikääntyneelle tärkeää. Kerron välillä vähän tuhmiakin juttuja, jotta saan yleisön nauramaan, Samulin kertoo ja jatkaa:

- Kiikkutuolit pitäisi saada takaisin vanhainkoteihin! Niissä istuessa saa veren kiertämään. Ei niitä turhaan kutsuta sydämentahdistajiksi.

Myös puhuminen on ikääntyneelle tärkeää. Joskus on käynyt niin, että täysin puhumattomaksi luultu vanhus on alkanut puhua Airan ja Pirkon vierailun aikana:

- Kerrankin yksi hoitaja tuli kertomaan, että Samulinin kysymyksiin vastaillut vanhus ei ollut vuosien puhunut kenellekään.

Tervetuloa Hyrsylänmutkaan

Ajomatka on sujunut ehkä liian nopeasti hyvässä seurassa, tosin Airan vastaillessa usein soivaan puhelimeen, ja saavumme Hyrsy-

länmutkaan. Ensimmäisenä näkyy vanha höyryveturi, sitten komea kolmikerroksinen ja monista tarinoista tuttu Hyrsylänmutkan hirsinen pää-rakennus. Piha-alueella on myös Samulinin mainitsema uudisrakennus kuntosaleineen sekä Sten Suvion punagraniittinen patsas. Otan Airasta pihamaalla muutaman kuvan. Kun varovasti vihjaan, että en haluaisi häiritä häntä pidempään kii-reiden keskellä, hän pontevasti ilmoit-taa:

- Totta kai tulet sisälle ja juo-daan kahvit! Avara tupapur-suaa historiaa. Joka puolella on antiik-kia: tuoleja 1700-luvul-ta, kaap-pi kelloja 1800-luvul-ta, seinäroi-tyjä, astioita. Kaikki ovat omilla pai-koillaan ja hyvässä jär-jestyksessä. Aira kiiruhtaa keittiöön laitta-maan kahvin ja sen valmistuessa lähtee johdatta-maan minua raken-nuksen alakertaan. Siellä meidät

vastaanottaa ensin huo-neellinen Walt Disney-hahmoja vuosikymmenten takaa, sitten yksi antiikkinal-lejen täyttämä huone ja viimei-senä huone täynnä vanhoja nukkeja, nukkekoteja ja nukenvaatteita. Jo-kaisella esineellä on oma suunniteltu paikkansa.

- Lahden museo on nimennyt minut museomannekiiniksi. He kävivät tutustumassa tähän minun museooni ja olivat haltioissaan näkemästään. Samulin on lupautunut olemaan mu-

kana Lahden museon hankkeessa, jossa tuodaan museoihin uutta ima-goä, kuten sanotaan. Museosta teh

Tarinoita Airalla riittää

Palaamme tupaan, jossa odottaa kutsuva kahvintuoksu. Pöydälle on valmiiksi katettu monen-laisia vanhoja ruusukuppeja. Aira Samulin kehottaa va-litsemaan itselleen sopi-van ruusukupin ja kaa-taa kahvit. Istumme pitkän pöydän ääreen kahvien ja pullien kera ja Aira jatkaa kiehtovien tarinoiden kertomista. Lopulta kun kahvit on juo-tu, kierrän vielä kerran ympäri tupaa ihastellen kauniita esinei-tä ja otan valo-kuvia. Talossa on niin paljon nähtävää ja Sa-mulinilla niin paljon tarinoita, että lähtö tuntuu haikealta.

Ulkona Airan punaiset sukset nojaavat porras-kaiteeseen, odot-tavat talon emäntää hiihtolenkille ke-vään viimeisille han-gille.

Teksti ja kuvat: Ansa Holm

Aira Samulin ottaa tilauksesta ryh-miä tutustumaan Hyrsylänmutkaan puh. 040 545 5600

dään iloinen asia. Airalle museo on osa elämää ja toisaalta tämä hänen upea kotimuseonsa on osa hänen yri-tystoimintaansa.

- Täällä käy vuodessa 200 ryhmää. He tutustuvat museoon, juovat ruu-



Yhdistystyöhön kuuluu monenlaista. Kuvassa yhdistyksen sihteeri Kristiina Osara (vas.) ja puheenjohtaja Maija-Leena Nuutinen paketoivat arpajaisvoittoa.

SATAKUNNASSA OMA YHDISTYS

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys perustettiin Porissa tämän vuoden helmikuun 2. päivä. Reilussa kahdessa kuukaudessa yhdistys on saanut jo 50 jäsentä! Uuden yhdistyksen vetovoiman takana on upea viisihenkinen tiimi, jota lehden toimitus pääsi haastattelemaan Satakunnan Osteoporoosiyhdistyksen kevätkokouksen yhteydessä.

Kokoustilaan astuessa tulee vastaan vastaleivotun pullan tuoksu. Yhdistyksen hallituksen jäsen ja aktiivi tiimiläinen Iris Kurikka on juuri saanut uunista leipomansa pullat ja tulee hymyillen kättelemään.

Paikalla on myös Vuokko Forsström, joka toimii yhdistyksen taloudenhoitajana. Hän näyttää tilikirjan sivua, jossa on siististi kirjattuna tulot vapaaehtoisesta kahvimaksusta.

Samassa yhdistyksen sihteeri Kristiina Osara tuo kotoa löytämänsä kauniisti kirjailtua kullalle hohtavaa purkkia, jonka hän esittelee ylpeänä uudeksi kahvikassaksi ja Vuokko nauraa Kristiinan ”ihanan naiselli-selle” esineelle.

Puheenjohtaja Maija-Leena Nuutinen ja varapuheenjohtaja Soili Vuorenhela käyvät vielä läpi kokousasiakirjoja ja varmistavat, että kaikki on kun-nossa ennen kokouksen alkua. Soi-

li huikkaa kohta ovelta ja ilmoittaa lähtevänsä vielä hoitamaan puhtaak-sikirjoittamansa vuosisuunnitelman kopiointia läheiselle R-kioskille. Satakunnan Osteoporoosiyhdistyk-sen puheenjohtajaksi ryhtynyt Mai-ja-Leena Nuutinen voi olla tyytyväi-nen. Hänellä on toimiva tiimi, joka on innostunut uudesta yhdistyksestä ja joka haluaa tehdä töitä yhdistyk-sen eteen. Tai ehkä osuvammin sa-noen: hän on osa toimivaa tiimiä.

Iris kertoo:

- Meillä on mukavaa. On hienoa, että on näin monta reipasta naista. Ihan kuin oltaisiin oltu jo kauan yhdessä ja tunnettu pitkään. Me olemme niin samanhenkisiä ihmisiä!

Vuokko säestää:

- Meillä on yhteinen asia, jonka eteen tehdä töitä. Kukin on tehnyt, mitä on osannut. Eikä kukaan ole väistänyt vastuuta, vaan on tarttunut toimeen. Kristiina nyökkää vieressä innostuneena.



Maija-Leena Nuutinen (vas.) ja Kristiina Osara kirjaamassa uusia jäseniä

”Olemme päättäneet, ettemme rupea riitelemään keskenämme.”

Soili on palannut kopiopinon kanssa ja tarttuu keskusteluun mukaan muistellen parin kuukauden takaista yhdistyksen perustavaa kokousta:

- Kukaan ei tuntenut siellä toisiaan. Olimme kaikki toisillemme outoja. Ja kuitenkin yhdistyksessämme on näin hyvä henki ja olemme saaneet paljon aikaan.

- Olemme päättäneet, ettemme rupea riitelemään keskenämme, Maija-Leena täydentää.

Aloite yhdistyksen perustamisesta Satakuntaan lähti ensitietopäivästä, jonka liitto järjesti Porissa joulukuussa 2010. Siellä sovittiin yhdessä päivä ja paikka perustavalle kokoukselle.

Kaikilla nykyisillä Satakunnan yhdistyksen aktiiveilla oli yhdistyksen perustavassa kokouksessa kova tarve saada oma yhdistys Satakuntaan. Tarvittiin osteoporoositietoa, ver-

Uuden yhdistyksen edustajat osallistuivat myös Helsingissä järjestettyyn liittokokoukseen ensimmäistä kertaa. Oli hyvä kuulla liiton toiminnasta ja tutustua muiden yhdistysten edustajiin. Maija-Leena toteaa tyytyväisenä:

- On hieno tietää, että emme ole yksin.

Yhdistyksen hyvä yhteishenki näkyy ja tuntuu myös kevätkokouksessa, josta yhdistys saa taas kourallisen uusia jäseniä. Maija-Leena avaa tottuneen oloisesti yhdistyksen kokouksen. Kristiina valitaan sihteeriksi. Vuosisuunnitelman esittelee Soili ja talousarvion Vuokko. Kokouksen päälle juodaan pullakahvit Iriksen tarjoamana.

Vuosisuunnitelmassa mainitaan, että tavoitteena on saada yhdistykseen ensimmäisen vuoden aikana 60 jäsentä. Soili puolustautuu kokouksen jälkeen nauraen:

- Ei kukaan olisi voinut arvata, että jäsenmäärämme on jo nyt lähes tuo. Satakunnan Osteoporoosiyhdistys suunnittelee tulevia luentotilaisuuksia, liikuntaryhmän aloittamista, alaostaston perustamista sekä kannattajajäsenten saamista mukaan toimintaa tukemaan. Haaveena on saada Satakuntaan kukoistava yhdistys, jonka ihmiset tavoittavat.

Kaikki on mahdollista, jos vain us-

koo asiaansa ja on valmis tekemään työtä haaveensa eteen. Kaikesta päätellen Satakunnan Osteoporoosiyhdistys on päättänyt tehdä haaveistaan totta, yhteistyöllä.

Teksti ja kuvat: Ansa Holm

Satakunnan Osteoporoosiyhdistyksen yhteystiedot ja tietoa toiminnasta lehden yhdistyssivuilla.



Soili Vuorenhela (vas.), Kristiina Osara, Vuokko Forsström ja Maija-Leena Nuutinen tarkistavat, ovatko kevätkokousasiakirjat kunnossa



Tutkimusuutisia

Kalsium ja D-vitamiini vähentävät lonkkamurtumapotilaiden kuolleisuutta

Lonkkamurtuman jälkeen D-vitamiinia tai kalsiumin ja D-vitamiinin yhdistelmävalmisteita tai osteoporoosilääkkeitä käyttäneiden potilaiden kuolleisuus oli neljänneksen pienempi kuin ilman lääkkeitä jätettyjen kuolleisuus. Valmisteen samanaikainen käyttö näytti parantavan lonkkamurtumapotilaan ennustetta entisestään. Näitä lääkkeitä määrättiin kuitenkin vain alle kolmasosalle kotiutuneita lonkkamurtumapotilaita, vaikka Käypä hoito -suositusten mukaan niitä olisi tul- lut määrätä lähes kaikille.

Lonkkamurtuma on osteoporoosin vaikein seuraus, koska murtuma edellyttää lähes aina leikkaushoitoa. Ennen murtumaa kotona asuneista lonkkamurtumapotilaista peräti neljäsosa päätyy pitkäaikaiseen laitoshoitoon tai jää pysyvän avun varaan ja 20–30 prosenttia kuolee murtuman jälkeisen vuoden aikana. Tutkimuksen mukaan miehillä, jotka olivat lonkkamurtuman jälkeen saaneet pelkkää D-vitamiinia tai kalsiumin ja D-vitamiinin yhdistelmävalmistetta, kuolleisuus oli vuoden seurannan aikana 26 prosenttia pienempi kuin ilman lääkkeitä jätettyjen potilailla. Pelkän osteoporoosilääkityksen saaneiden naisten kuolleisuus oli 21 prosenttia pienempi. D-vitamiinin tai kalsium ja D-vitamiinivalmisteiden nauttiminen

yhdessä osteoporoosilääkkeen kanssa paransi potilaiden hoitoennustetta entisestään.

Valtaosa ilman lääkkeitä

Tutkimuksen mukaan vuonna 2007 kotiutuneista lonkkamurtumapotilaista ainoastaan joka kolmas nainen ja joka kymmenes mies sai osteoporoosilääkettä. Sairausvakuutuksesta korvattua kalsium- ja D-vitamiiniyhdistelmävalmistetta tai D-vitamiinia osti vain joka viides nainen ja joka kahdeksas mies.

Lonkkamurtuman Käypä hoito -suositusten mukaan näitä lääkkeitä tulisi kuitenkin määrätä lähes kaikille kotiutuville lonkkamurtumapotilaille osana kokonaisvaltaista hyvää hoitoa: D-vitamiinilisällä parannetaan lihaskuntoa ja estetään kaatumisia, osteoporoosilääkkeillä ehkäistään uusia murtumia. (Lähde: THL:n tiedote 31.3.2011; alkuperäislähde: Ilona Nurmi-Lüthje, Reijo Sund, Merja Juntunen ja Peter Lüthje. Journal of Bone and Mineral Research)



Kaksi tutkimusryhmäläistä Ilona Nurmi-Lüthje ja Peter Lüthje kotisohvalla
Kuva: Anne Lindberg



Runsas lääkkeiden käyttö kaataa vanhuksia

Vanhukset syövät verenpainetta alentavia lääkkeitä liian paljon: seisomaan noustessa verenpaine voi laskea liian alas ja tämä taas aiheuttaa huimausta ja tasapainohäiriöitä. Pahimmassa tapauksessa huimaus ja kaatuilu tulkitaan merkiksi siitä, että ikääntynyt ei pärjää enää kotona ilman apua, toteaa proviisori Päivi Tuikkala 12.3.2011 Itä-Suomen yliopistossa tarkastetussa väitöskirjassa.

Väitöskirjan mukaan yhdeksällä kymmenestä yli 74-vuotiaasta iäkkästä on käytössään vähintään yksi sydän- ja verenkiertosairauksien lääke, yli puolella niitä on käytössä kolme tai enemmän. Lääkityksen havaittiin lisääntyneen sekä iän että ajan myötä: vuonna 1998 kolesterolilääkkeitä käytti vain joka kymmenes, mutta vuonna 2006 useampi kuin joka kolmas iäkäs. Tutkimuksen mukaan matalat kolesteroliarvot olivat yllättäen yhteydessä lisääntyneeseen



seen kuolleisuuteen, kun huomioitiin henkilön muut sairaudet ja terveydentila. Yli 74-vuotiailla kohonnut kolesteroli ei ennustanut kuolleisuutta. Lisääntyneen lääkityksen sekä ikääntymismuutosten myötä hoidon tuloksia ja kokonaislääkitystä tulisi Tuikkalan mukaan arvioida ikääntyneillä säännöllisesti. (Tiivistelmä: AH; tekstilähde: http://granum.uta.fi/granum/kirjanTiedot.php?tuote_id=21209; valokuva: www.uef.fi)

Lihaskvoima ehkäisee luun heikkenemistä murtuman jälkeen

Perimän osuus vaihtelee eri luukoh-tien välillä. Se selittää 40–60 prosenttia yksilöiden välisistä jalkojen luun lujisuuden eroista. Loput selit-tyvät ympäristötekijöillä, kuten lii-kunnalla. Sen sijaan käsivarren luus-tossa perimä näyttölee 80 prosentin osuutta. Terveystieteiden maisteri Tuija Mikkolan Jyväskylän yliopistossa tarkastetun väitöskirjan mukaan lonkkamurtuma heikentää sääriluun rakennetta murtuneessa raajassa vuo-siksi eteenpäin. Tämä voi osaltaan johtaa uusiin luunmurtumiin. Luun lujisuuden alenema oli tehdyn tutki-muksen mukaan sitä suurempi, mitä heikompi alaraajan lihasvoima oli. Lihaskvoimaa ylläpitämällä voidaan siten ehkäistä luuston heikkenemistä murtuman jälkeen. (Tiivistelmä: AH; lähde ja kuva: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2010/10/tiedote-2010-10-27-10-39-37-744779>.)



D-vitamiini- ja kalsiumlisän käyttö voi vähentää kaatumisia

Itä-Suomen yliopistossa 29.1.2011 tarkastetun Matti Kärkkäisen väitöskirjan mukaan 20 mikrogrammaa D-vitamiinia ja 1 000 mg kalsiumia sisältävän täydennysvalmistein päivittäinen käyttö voi vähentää hoitoa vaativien toistuvien kaatumisten riskiä 65–71 -vuotiailla naisilla. Lisäksi valmistella on myönteinen vaikutus luuntiheyteen. Vakavia sivuvaikutuksia valmistees-ta ei havaittu. Kärkkäisen mukaan vaihdevuosi-jälkeisiä murtumia voi ennakoita tutkimalla potilaan puristusvoima ja kykyä seistä yhdellä jalalla sekä kysymällä, kykeneekö henkilö kävelemään yli 100 metriä. Huono fyysinen kunto lisää sekä vähäisen luuntiheyden yleisyyttä että kaatumisesta johtuvien tapaturmien riskiä. (Teksti: AH; lähde: <http://www.tiedotteet.net/uef-vaitos-d-vitamiini-ja-kalsiumlisän-kaytto-voi-vahentaa-kaatumisia>; valokuva: www.uef.fi.)



Liikunta pienentää iäkkäiden naisten lonkkamurtuma- ja kuolemanriskiä

Kotioloissa päivittäin tehty 20 minuutin mittaiset tasapaino-, lihasvoima- ja hypähtelyharjoitukset ylläpitävät tehdyn tutkimuksen mukaan iäkkäiden naisten tasapainoa sekä kävely- ja toimintakykyä. Säännöllinen, varsin yksinkertainen ja edullinen liikuntaohjelma voi ou-lulaistutkimuksen mukaan suojata tehokkaasti lonkkamurtumilta sekä pienentää merkittävästi kuolemanriskiä. Tutkimus tehtiin Oulun diakonissalaitoksen liikuntaklinikalla ja Oulun yliopistossa. (Tiivistelmä: AH; lähde: www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/86.)

Rintarangan nikamamurtuma ennakoi naisten tapaturmakuolemaa

Ville Puiston Helsingin yliopistossa 4.3.2011 tarkastetun väitöskirjatutkimuksen tavoitteena oli selvittää osteoporoottisten nikamamurtumien esiintyvyyttä sekä niiden pitkäaikaissairauksia, analysoida niihin liittyvä kuolleisuus sekä etsiä keinoja tunnistaa henkilöitä, joilla on suuri uuden murtuman riski. Puisto havaitsi, että rintarangan nikamamurtuma ennakoi vahvasti tapaturmakuolemaa naisilla, mutta ei miehillä. Valtaosa näistä kuolemista liittyi lonkkamurtumaan.



Aikuisten rintarangan voimakasasteinen nikaman kasaanpainumismurtuma ennusti voimakkaasti tulevaa lonkkamurtumaa, kun taas lieville ja keskivaikeilla nikamamurtumilla ja nikamamurtumien lukumäärällä ei ollut ennustearvoa tulevaan lonkkamurtumaan. Puiston mukaan henkilöille, joilla on todettu rintarangassa suuriasteinen nikaman painauma, tulisi tehdä systemaattinen kaatumisriskin ja luuston arviointi ja tarjota heille tarvittavat osteoporoosin ja kaatumisten ehkäisykeinot. (Tiivistelmä AH; lähde: <https://helsinki.fi/handle/10138/24767>.)

Terveydenhuollon uutisia

PROLIA® on rajoitetusti peruskorvattava

Rajoitettu peruskorvattavuus myönnettiin maaliskuun alusta postmenopausaalisten naisten osteoporoosin hoitoon ja eturauhassyövän hormonihoitoon liittyvän luun haurastumisen hoitoon, kun bisfosfonaateilla ei ole saavutettu toivottavaa hoitovastetta tai bisfosfonaatit eivät haittavaikutusten tai muun osoitetun syyn takia sovel-lu käytettäviksi ja murtumariski on suurentunut

PROLIA® annostellaan puolen vuoden välein injektiona. Hinta SV-korvattuna (42 %) on 164,65 €, vuorokau-

sihinnaksi tulee 0,90 €. Korvauksen saanti edellyttää hoitavan lääkärin B-lääkärinlausuntoa. (Tiivistelmä: AH; lähde: Amgen AB:n tiedote).

Rajattu lääkkeenmääräämisoikeus terveydenhoitajille

Perusterveydenhuollon vastaanotto-työssä kunnassa tai kuntayhtymässä työskentelevä terveydenhoitaja voi hakeutua lisäkoulutukseen lääkkeenmääräämisoikeuden saamiseksi. Vastaanotto toiminnan muotoja, joissa terveydenhoitajalla on oikeus määrätä lääkkeitä, ovat erityisesti työterveyshuolto, perhesuunnitteluneuvola, vastaanottotoiminta ja tartuntatautien ehkäisy rokotteen osalta. Kotisairaanhoidon toistaiseksi kuulu uudistuksen alueeseen. Parhaimmillaan terveydenhoitajan uusi rooli vahvistaa ja tukee erityisesti pitkäaikaissairaiden hoitoa, hoidonohjausta, seuranta ja ennaltaehkäisyä. (Tiivistelmä: AH; lähde: Terveydenhoitaja 2.2011, 26–29.)

Lääkäreiden tietokanta kertoo, mitkä lääkkeet eivät sovi yhteen

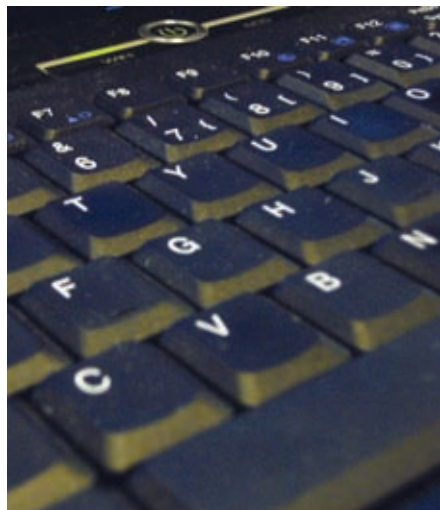
Ikääntyneiden lääkitys saattaa sisältää huonosti yhteensopivia lääkkeitä ja uusia lääkityksiä aloitetaan tietämättä kokonaislääkitystä. Lisäksi lääkekuurit saattavat jatkua turhaan, kun lääkäri ei huomaa lopettaa määrääjäksi tarkoitettua kuuria. Nyt on lääkäreiden käytössä tietokanta, jossa kerrotaan mm. lääkkeiden sopimattomuudesta keskenään. Myös uusia työtapoja on otettu käyttöön: tarkoituksena on lisätä terveydenhuollon ammattilaisten tietoisuutta vanhusten monilääkityksen ongelmista. Tavoitteena on saada lääkehoidot entistä asianmukaisemmiksi ja parantaa lääketurvallisuutta. (Tiivistelmä: AH; lähde: Helsingin Sanomat 12.3.2011.)

eResepti laajenee

Sähköiset lääkemääräykset tulevat käyttöön kaikissa apteekeissa 1.4.2012 ja julkisessa terveydenhuollossa 1.4.2013 ja yksityisellä



sektorilla 1.4.2014. Turusta alkanut eResepti-kokeilu laajeni huhtikuussa Kotkaan ja sen jälkeen Länsi-Pohjan ja Itä-Savon sairaanhoitopiireihin. (Tiivistelmä: AH; lähde: Sosiaalivakuutus 1.2011,5.)



EU:n lääketutkimusrekisteri avautui

EU:n lääketutkimuksen rekisteri on avautunut yleisölle osoitteessa: <https://www.clinicaltrialsregister.eu>. Verkossa on nähtävissä kaikissa EU-maissa, Norjassa, Islannissa ja Liechtensteinissa vuodesta 2004 lähtien viranomaisten hyväksymät ihmisillä suoritettavat lääketutkimukset, liki 3 500 tutkimusta. Rekisteri lisää lääketutkimuksen näkyvyyttä. (Tiivistelmä: AH; lähde: Lääkärilehti 13/1.4.2011,1122.)

Sosiaaliasiaa



Kelan taksimatkojen sähköinen suorakorvausjärjestelmä laajenee

Sähköinen suorakorvausjärjestelmä Kelan korvaamien taksimatkojen osalta toimii Keski-Suomen,

Pohjois-Savon, Kanta-Hämeen ja Pirkanmaan sairaanhoitopiireissä. Syksyn aikana suorakorvausjärjestelmä laajenee Pohjois-Pohjanmaalle, Kainuuseen, Varsinais-Suomeen ja Pohjois-Karjalaan. Koko maassa järjestelmä on käytössä alkuvuonna 2013. Suorakorvausjärjestelmässä kunkin sairaanhoitopiirin alueella taksimatkat tilataan yhdestä numerosta ja asiakas saa matkakorvauksen heti taksissa näyttämällä Kela korttia. Matka maksaa omavastuusuuden verran eli 9,25 € matkaa kohden. (Tiivistelmä: AH; lähde: Sosiaalivakuutus 1.2011, 7.)

Onko takuueläke vielä hakematta?

Mikäli eläkkeesi on reilut 500 euroa kuussa, olet todennäköisesti oikeutettu ns. takuueläkkeeseen: maaliskuun 2011 alusta lähtien vähimmäiseläke on 687,74 €/kk. Arvioiden mukaan 116 000 henkilöä on oikeutettu takuueläkkeeseen. Vielä liki 30 000 henkilöä ei ole takuueläkettään hakenut! (Tiivistelmä ja kuva: AH; lähde: Sosiaalivakuutus 1.2011, 7)

Pitkäaikaishoidossa oleva voi nyt vaihtaa kotikuntaa

Vuoden alusta lähtien pitkäaikaishoidossa olevat ihmiset ovat voineet vaihtaa kotikuntaansa. Esimerkiksi ikäihmiselle uusi laki tuo mahdollisuuden päästä lähemmäs vaikkapa aikoinaan maaseudulta kaupunkiin muuttaneita omaisiaan. Sosiaalihuoltolain muutoksen myötä henkilö voi pyytää palvelutarpeen arviointia ja palvelujen järjestämistä myös muualta kuin kotikunnastaan. Näin henkilö voi hakeutua toisen kunnan asukkaaksi ja sen palvelujen piiriin. (Tiivistelmä ja kuva: AH; lähde: Sosiaali- ja terveysministeriö, tiedote 29.12.2010.)



Maitoallergian ruokavaliohoito



Lisää tietoa

Terveysinfoa

UKK-instituutin ylläpitämä Terveysinfo tarjoaa tietoa Suomessa tuotetuista terveysaineistoista. Tietokanta on kaikkien käytettävissä maksutta osoitteessa www.ukkinstituutti.fi. (AH)

Vilja-allergisen ja maitoallergisen ruokavalio

Ravitsemusterapeuttien yhdistys on uudistanut sekä vilja-allergisen että maitoallergisen ruokavalio-esitteet. Vilja-allergisen ruokavaliohoitoesitteessä on esitelty allergian oireet ja

aiheuttajat, se opastaa sopivien viljojen valintaan sekä antaa vinkkejä ruokavalion toteuttamiseen. Maitoallergisen ruokavalio -esitteessä luetellaan maitoallergikolle soveltumattomat elintarvikkeet sekä annetaan käytännön neuvoja ruokavalion toteuttamiseen ja ruoanvalmistukseen. Esitteiden tilaukset Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, p. 09 2511 1631 tai dieettimedia@rty.fi. Esitteiden hinta on 0,95 €/kpl. (Tiivistelmä: AH; kuva: www.rty.fi)



KIRJA OMAHOIDON TUEKSI: LUUSTO LUJAKSI ELÄMÄNTAVOILLA

Juhana Harju on kirjoittanut kirjan luustoterveyden ylläpitämiseksi ja osteoporoosia sairastavan omahoidon tueksi. Sel- laista ei ihan joka päivä satu. Tämä mies oli syytä tavata!

Juhana Harju saapuu liiton toimistolle haastatteluun täsmäl- lisesti sovittuna aikana. Käden- puristus on vahva ja katsekontakti intensiivinen. Koko haastattelun ajan Harju vastaa kysymyksiin tarkkaan harkiten ja analyttisesti. Hyvin no- peasti on selvää, että Harju on pereh- tynyt asiaansa syvällisesti ja moni- puolisesti sekä tietää, mistä puhuu. Nyt julkaistu luustoterveyteen liit- tyvä omahoitokirja ei ole suinkaan Harjun ensimmäinen, edellinen omahoitokirja ilmestyi kolme vuot- ta sitten. Silloin temana oli sydän- terveys ja ravinto. Luustoterveyden teemaan Harju päätyi aiheen kiin- nostavuuden vuoksi. Luustokirjaa kirjoittaessa meni kolme vuotta – tai itse asiassa Harju täsmentää:

– Alueeseen liittyvien tutkimusten lukeminen ja niihin liittyvien joh- topäätösten tekeminen vei kaikkein eniten aikaa. Kirjoittaminen sinänsä oli suhteellisen helppoa. Kirjassa onkin yli 20 sivun verran lähdeviitteitä, joiden avulla kukin voi syventyä aiheeseen liittyviin yk- sityiskohtiin tarkemmin. Esipuheessa Mehiläisen osteopo- roosiklinikan yleislääketieteen eri- koislääkäri Ari Rosenvall kirjoittaa:

”Tutkimusten lukeminen ja johtopäätösten tekeminen vei eniten aikaa.”

”Kirjaan on koottu paljon tietoa, ja tiedon pohjalta annetaan selkeitä ja käytännöllisiä ohjeita luuston terve- yden ylläpitämiseksi ja parantami- seksi.” Se lienee tavalliselle lukijalle olennaisinta. Alalta on saatavilla pal- jon maallikolle hankalasti avautuvaa tutkimustietoa, mutta käytännön oh- jeita on tarjolla lähinnä pieninä pala- sina eri lähteissä.

Omahoitona ravinto ja liikunta

– Peruslähdekohtana on yksinker- taistetusti sateenkaaren värinen ruo- kavalio, kalsium ja D-vitamiini yh- distettynä liikuntaan, kertoo Harju ja jatkaa: Kaikilta osteoporoosia sairastavilta pitäisi Harjun mielestä mitata kal- sidiolin pitoisuus (D-vitamiinitaso) verestä. Hän onkin Osteoporoosi- liiton linjoilla siinä, että kalsidiolin pitoisuuden pitäisi olla 80–100 nmol litrassa. Ihanteellisena hän pitää sitä,

”Kalsiumin sopivan saannin ja D-vitamiinin lisäksi korostan ruokavaliota.”

että elimistön D-vitamiinitaso pysyi- si samana ympäri vuoden.

– Kalsiumin sopivan saannin ja D- vitamiinin lisäksi korostan osteopo- roosin omahoidossa ja ennaltaehkäi- syssä ruokavaliota, jonka perustana ovat kirkkaan väriset vihannekset ja hedelmät, neitsytoliiviöljy sekä melko runsas proteiinin saanti. Olisi hyvä, että ruokavalio sisältäisi niin kasvi- kuin eläinproteiiniakin.

Harju nostaa luustovitamiineiksi hieman yllättäen myös C- ja K-vita- miinit:

– C-vitamiini on useissa tutkimuk- sissa yhdistynyt parempaan luun- tiheyteen, ja amerikkalaisessa 17 vuotta pitkässä seurantatutkimuk- sessa C-vitamiinilisän käyttö vähen- si murtumia tuntuvasti. Suosittele- kin osteoporootikoille päivittäistä C-vitamiinilisän käyttöä.

– Tummanvihreät vihannekset, ku- ten parsakaali ja pinaatti, sisältävät runsaasti luustolle terveellistä K1- vitamiinia. Väestötutkimuksissa sen runsas saanti on yhdistynyt huom- tavasti pienempään murtumariskiin. Japanissa puolestaan on jo vuosien ajan käytetty lääkkeellisiä annoksia K2-vitamiinia osteoporoosin hoidos- sa ja hyvin tuloksin. Luuntiheyttä enemmän K-vitamiini näyttää pa- rantavan luun laatua ja vähentävän sillä tavoin murtumariskiä.

Liikkumattomuus on riski

Liikunta on tärkeää joka elämänvai- heessa kunnosta liikkumatta. Harju korostaa, että jo oman kehon painon kannattelu on hyödyllistä luustolle. Myös ikääntyneen on tärkeää seistä ja olla yleensä jalkeilla ja pystyssä, vaikkei enää muuta jaksaisikaan tehdä. Suurin riski on liikkumatto- muus.

– Osteoporoosia sairastavan kan- nattaa yhdistää erityyppisiä liikun- tamuotoja keskenään: esimerkiksi



”Jos lääkärin kanssa on sovit- tu, että käytetään osteoporo- osilääkettä, sitä on syytä käyt- tää säännöllisesti.”

kuntosaliliikuntaa, tasapainoharjoit- telua, kävelyä. Jos jaksaa ja pystyy, kävellä kannattaisi 7–10 kilometriä päivässä, mutta pienikin määrä on parempi kuin ei mitään. Kuntosali- liikunta kannattaa suunnitella mie- luiten yhdessä asiantuntijan kanssa, Harju muistuttaa.

– Osteoporoosia sairastaville on tar- jolla myös joogaa ja pilatesta, mutta niiden täytyy olla nimenomaan räätälöityjä osteoporoosia sairastaville. Kaikki niiden liikkeet eivät käy osteoporootikoille.

Omahoidon ytimenä sitoutuminen hoitoon

Mikä onkaan Juhani Harjun mielestä osteoporoosia sairastavan henkilön omahoidon ydin?

– Sitoutuminen hoitoon! Jos lääkä- rin kanssa on sovittu, että käytetään osteoporoosilääkettä, sitä on syytä käyttää säännöllisesti. Jos lääkkeen kanssa on ongelmia, siitä on hyvä keskustella lääkärin kanssa ja lääke voidaan vaihtaa. Sen lisäksi osteopo- rootikon on hyvä ottaa selvää omasta sairaudestaan.

Harju peräänkuuluttaakin osteopo- roosia sairastavalle älyllisesti aktii- vista otetta. Kaikkea ei kannata jät- tää terveydenhuollon ammattilaisten varaan. Harju on itsekin toiminut näin ja on saanut osteoporoosin ra- jalla olleen luuntiheytensä vahvistu- maan osteopeniaksi pelkästään elä- mäntapakeinoin.

Omahoitokirja tarjoaa kaikille asias- ta kiinnostuneille lisää keinovalikoi- maa osteoporoosin ennaltaehkäisyyn ja omahoitoon. Koska kirja sisältää paljon yksityiskohtaista tietoa, sen lukeminen on hyvä tehdä paneutuen. Siihen on hyvä tarttua myös jälkeen- päin ja kerrata asioita.

Käytännönläheisyydestä kertoo, että laajaan tutkimustietoon perustuvan teoriasisällön lisäksi kirjassa on mu- kana luustoterveellisiä ruuanvalmis- tusreseptejä sekä kotijumppaohjeita tasapainon kehittämiseen ja kaatu- misen ehkäisyyn.

Haasteena liika kalsium

Mikä oli kirjan tekemisessä haas- teellisinta? Vastaus on yllättävä:

– Määritellä linja suositeltavaksi kalsiumin saantimääräksi. Meihin on juurrutettu uskomus kalsiumista luustoterveyden kulmakivenä. Kui- tenkin virallisten ravitsemussuo- situstenkin mukaan suomalaisten

Luusto lujaksi elämäntavoilla!



Paranna luuntiheyttä • Torju osteoporoosi • Ehkäise murtumia

Juhana Harju Luusto lujaksi elämäntavoilla

Asiantunteva ja luotettava opaskirja perustuu tuoreimpaan tutkimustietoon ja antaa käytännön neuvoja luuston hyvinvointiin.

Nidottu • 291 sivua • Piiroskuvitus • Oyh 31 €

Osteo-lehden lukijana saat
kirjan erikoishintaan!

á 24,00 €
(Kustantajan oyh 31 €)

Tilaa kirja tilauskuponilla tai:
puh. 010 421 4200 • atena@atena.fi • www.atena.fi

TILAUSKUPONKI

Tarjouskoodi OSTEO

Kyllä, kiitos! Tilaan Osteo-lehden lukijaetuna
___ kpl Luusto lujaksi elämäntavoilla -kirjaa
hintaan 24,00 € + lähetyskulut 3,50 €

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postiosoite _____

Puh. _____

Sähköposti _____

☐ Haluan jatkossakin tietoa Atenan kirjoista ja
tilaan Atenan uutiskirjeen.



Atena Kustannus Oy
Tunnus 5006316
00003 VASTAUSLÄHETYS

Mainitse tilatessasi tarjouskoodi **OSTEO**, niin saat kirjan tarjoushintaan.
Hintaan lisätään lähetyskulut 3,50. Nettitilauksen voit maksaa verkkomaksuna,
muulloin toimitus tapahtuu postiennakkona. Toimitukset vain Suomeen.

kalsiumin saanti on ravinnosta runsasta; yleisesti ottaen meillä ei siis ole puutetta kalsiumista. Mikäli ravinnosta saa normaalisti kalsiumia, kalsiumlisän tarve osteoporoosikolla voi olla esimerkiksi vain 500 milligrammaa.

Käypä hoito -suositusten mukaan kalsiumia on tärkeä saada päivittäin vähintään 800 mg – osteoporoosia sairastavien 1 000–1500 mg. Mutta mikäli syödään hyvin paljon maitotuotteita ja lisäksi nautitaan 1 000 mg kalsiumlisinä, kalsiumin kokonaissaanti voi ylittää jo 2 500 milligrammaa päivässä.

– Tutkimusten mukaan liika kalsium lisää esimerkiksi sydäninfarktin riskiä. Liikasaannin välttämiseksi kalsiumin kokonaissaantimäärä olisikin hyvä laskea ruokapäiväkirjoista, esimerkiksi yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa.

Teksti ja kuvat: Ansa Holm

Juhana Harju ylläpitää ravintoblogia Aamiainen ruohikolla osoitteessa www.ruohikolla.blogspot.com

Hyvät Osteo-lehden lukijat!
Suomen Osteoporoosiliitosta voit tilata kirjan lukijahintaan 22 €/kirja + postituskulut soittamalla numeroon 050-539 1441 tai sähköpostitse osoitteesta: osteo@osteoporoosiliitto.fi

LIITTOUUTISIA

Liittokokous Helsingissä

Suomen Osteoporoosiliiton kevään liittokokous järjestettiin Helsingissä 16. huhtikuuta. Paikalla oli yli 30 liittokokousedustajaa ja liittohallituksen väkeä. Liittokokousta edelsi liiton uuden ASKO-hankkeen (Avomuotoisen Sopeutumisvalmennuksen Kehittäminen Osteoporoosikoille) esittely sekä uuden aloittelijan kotivoimisteluesitteen läpikäynti TtM, ft Kitty Seppälän johdolla. (Teksti ja kuva AH)



PIENI ON SUURTA - liikunnasta apua arkeen



Aloittelijan kotivoimistelu
... ja hyviä vinkkejä myös muille. Alkuaan pääsee pienillä teoilla.
Säännöllinen harjoittelu tekee mestarin.

Aloittelijan kotivoimisteluesite valmistui

Suomen Osteoporoosiliitto julkaisi aloittelijan kotivoimisteluesitteen. Esitteen kotivoimisteluliikkeet on tarkoitettu nimenomaan osteoporoosia

sairastavalle ja liikunnan aloittavalle henkilölle. Kuten esitteen nimikin kertoo: kotivoimistelun aloittamisessa pieni on suurta. Mestariksi pääsee säännöllisellä harjoittelulla.

Esitteen liikkeet ovat TtM, ft Kitty Seppälän käsialaa ja esitteen pääasiallisena mallina on ollut Pirkko Arkko Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistyksestä. TtM, ft Saija Karinkanta

UKK-instituutista on antanut kommenttinsa liikkeistä.

Esite on lähetetty jäsenkirjeen liitteenä pdf-muotoisena kaikkiin jäsenyhdistyksiin. Sitä myös on painettu suuri erä, joten esitettä voi tilata liitosta postimaksua vastaan. Myös liiton kotisivulta voi käydä esitteen hake-massa omalle kotikoneelleen. Ja nyt liikkelle! (AH)

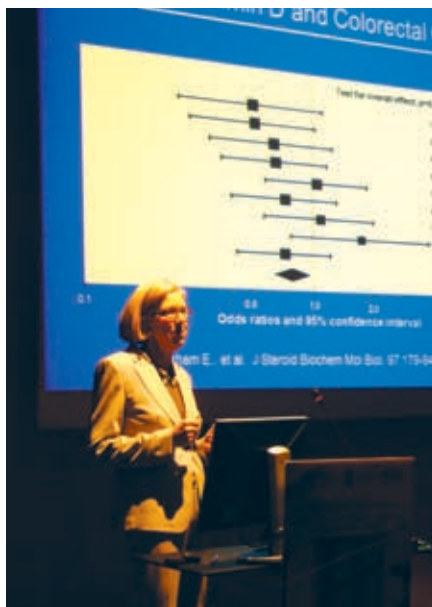
IOF:n konferenssi Valenciassa

International Osteoporosis Foundation IOF järjesti maaliskuussa viikonlopun mittaisen potilasjärjestökonferenssin Espanjan Valenciassa. Paikalla oli noin 120 potilasjärjestöjen edustajaa ympäri maailmaa. Liittoa tilaisuudessa edusti hallituksen jäsen Ritva-Liisa Aho Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksestä ja liiton toiminnanjohtaja.

Liiton edustajat saivat kuulla korkeatasoisia luustoasioihin liittyviä asiantuntijaluentoja mm. osteoporoosin esiintyvyydestä ja hoidosta kansainvälisesti, D-vitamiinista, uusista osteoporoosilääkkeistä sekä tasapainon kehittämisestä. Liiton edustajat tutustuivat kollegoihin ja tutkijoihin sekä solmivat suhteet pohjoismaisen potilasjärjestöyhteistyön aloittamiseksi. Edustajat toivat kotimaahan ”tuliaisena” pyynnön Suomen saamiseksi mukaan perustettavaan kaatumistapaturmien ehkäisyn pohjois-eurooppalaiseen verkostoon.

Myös artikkelinaiheita tuli paljon tulevia Osteo-lehtiä ajatellen, joten luvassa on lisää kansainvälistä osteoporoosiasiaa tulevissa lehden numeroissa.

Yhtenä tärkeänä tuomisena oli, että Suomen Osteoporoosiliitto on ehdolla IOF:n seuraavan potilasjärjestökonferenssin järjestäjäksi kahden vuoden kuluttua vuonna 2013. Valinta ratkeaa kesän aikana, joten peukut pystyyn! (Teksti ja kuvat AH)



Lääketieteen professori ja maailmanlaajuisesti tunnettu D-vitamiinitutkija Bess Dawson-Hughes USA:sta valotti D-vitamiiniin liittyviä viimeaikaisia tutkimuksia



Tauoilla liikuttiin, kuvassa etualalla Ritva-Liisa Aho osallistuu joogatuntiin



Ritva-Liisa Aho (vas) keskusteleo IOF:n pääsihteeri Partice McKenneyn kanssa seuraavan kansainvälisen potilasjärjestökonferenssin saamiseksi Suomeen



Konferenssin osallistujia ryhmäkuvassa



Sansin Tüzün Turkista (etuoikealla) kertoi osteoporoosiin liittyvästä tiedotuskampanjasta Turkissa, muut panelistit olivat Puolasta, Englannista ja Jordaniasta.

TUETTU OSTEO-VIRKISTYSLOMA LAUTSIASSA

Miltä tuntuisi keskellä syksyn harmautta viettää ihanan rentouttava ja samalla aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa Ydin-Hämeessä?

Tämä kaikki on mahdollista vain 100 eurolla!

Osteo-lomaviikko 24–29. lokakuuta (maanantai-lauantai) Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla on suunnattu eläkeläisille, osa-aikaeläkeläisille ja työttömille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Loman tarkoituksena on antaa virkistystä, vertaistukea ja lepoa. Päivittäin on ohjattua liikuntaa ja monenlaista yhdessä oloa. Osteoporoosiin liittyviä luentoja ja tietoiskuja on tarjolla lisäksi päivittäin.

Lomalla on myös omaa aikaa, jolloin voi vain levätä tai hemmotella itseään monenlaisilla hoidoilla. Lomakeskuksessa on tarjolla mm jalka-, käsi- ja kasvohoitoja sekä väri- ja vyöhyketerapiaa, klassista homeopatiaa, akupunktiota, korvakynttilähoitoa ja monenlaista hierontaa sekä kampaajan palveluja. Lisätietoja hoidoista ja hinnoista saa kutsukirjeen mukana.

Omavastuu viiden vuorokauden täysihoidosta (aamiainen, lounas ja päivällinen)

kahden hengen huoneessa on vain 100 euroa.

Osteo-lomaviikko järjestetään yhteistyössä Suomen Osteoporoosiliiton, Virkistyslomasäätiön ja Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksen kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tukemana. Tuettua virkistyslomaa ei voi saada kahtena peräkkäisenä vuotena. Lomatuot myönnetään ennen kaikkea terveydellisten mutta myös taloudellisten ja sosiaalisten perusteiden mukaisesti. **Lisätietoja Virkistyslomasäätiöltä puh. (03) 647 0821 (ark. 9-15), fax. (03) 647 0835, www.lomakotisaatio.fi.**

Mikäli puoliso tai omaisesi haluaa tulla mukaan, hän maksaa silloin tukiloman ”seuralaisen” hinnan ja saa osallistua myös osteoporoosiryhmän loma-ohjelmaan (tiedustelut Virkistyslomasäätiöstä).

Lomahakemuksia saa netistä www.lomakotisaatio.fi.

lomakotisaatio.fi sekä Virkistyslomasäätiöstä puh 03-647 0821 (arkisin 9-15). Hakemukset tulee lähettää elokuun loppuun mennessä. Puutteellisia hakemuksia ei käsitellä. Kerro hakemuksessa mm. kuinka kauan olet sairastanut osteoporoosia tai osteopeniaa sekä mitä hoitoa ja kuntoutusta olet siihen saanut. Liitä mukaan lääkärinlausunto tai kopia dxa-kuvauksesta. Kirjoita myös mahdollisista muista sairauksista ja sosiaalisista perusteluista, kuten omaishoitajuus tai yksinäisyys.

Valintaryhmässä on mukana myös Osteoporoosiliiton edustaja. Paikkoja on varattu 30 henkilölle.

Lautsian Lomakeskus sijaitsee Lahden-Tampere-tien varrella julkisten liikenneyhteyksien varrella. Matkakulunsa jokainen maksaa itse, ei Kela-korvausta.



Osteo-lomalla voi liikkua yksin tai porukassa, voi kuunnella luentoja tai ottaa hoitoja. (Kuva: Ritva-Liisa Aho)

Onnittelut:

Maaliskuussa liiton puheenjohtaja Olli Simonen täytti täydet 70 vuotta. Liittohallitus muisti puheenjohtajaa puhe- ja kukin sekä luovutti muotokuvan.



Puheenjohtaja vastaanottamassa muotokuvaa liiton varapuheenjohtaja Maire Kolimaalta (Kuva Charlotta Sandler)

Vastaisku vaivoille -luentokiertue käynnistyi

Ensimmäiset Vastaisku vaivoille -kiertueen yleisöluennot pidettiin Oulussa, Kokkolassa, Salossa ja Pieksämäellä huhtikuun aikana. Luentokiertueen tavoitteena on kertoa tuki- ja liikuntaelinterveyteen liittyvistä asioista sekä tarjota paikkakunnan ja alueen yhdistyksille mahdollisuus näkyvyyteen luennon yhteydessä järjestettyjen pienois-messujen muodossa.

Syys-lokakuussa kiertue jatkuu ja luentoja järjestetään lähes parillakymmenellä paikkakunnalla.

(AH, kuva Heikki Männikkö)



Tilaisuuden luennoitsijana oli Hillevi Ajalin-Laapotti, joka laitto yleisön liikkumaan.



Salon Seudun Osteoporoosiyhdistyksen osastolla oli vilskettä Vastaisku vaivoille -luennon yhteydessä

OSTEOPOROOSIFOORUMI

Suomen Osteoporoosiliiton järjestyksessä toinen Osteoporoosifoorumi 5.5.2011 oli jymymenestys. Paikalla oli ennätysmäärä yleisöä ja näytteilleasettajia, yhteensä liki 140 osallistujaa.

Foorumissa Metropolia Ammattikorkeakoulun yliopettaja, dosentti Kirsi Johansson kertoi potilaan voimavaraistumista tukevasta ohjauksesta eli miten hoitaja voi antaa potilaalle tietoa sairaudesta ja tukea häntä samalla, kun vastuuttaa hänet hoitamaan itse itseään. Toisin sanoen miten hoitaja voi toimia omahoidon tukena parhaalla mahdollisella tavalla.

Dosentti, geriatrian yllääkäri Pirkko Jäntti Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiristä kertoi, miten lonkkamurtumapotilas saadaan kotikuntoon. Jäntin alustuksesta kuului vahva osaaminen, suuri tietomäärä ja pitkä käytännön kokemus lonkkamurtumapotilaiden tilanteesta. Jäntin selkeä viesti oli se, että lonkkamurtumapotilaat pitää leikata heti ja että leikkauksen jälkeen potilaan liikkeellelähtö on tärkeintä, turha varovaisuus pois!

Foorumin ohjelmassa kuultiin myös osteoporoosia sairastavan henkilön tarina osteoporoosihoitajien omasta pyynnöstä. Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistyksen jäsen Merja Pyhälä kertoi omista hoito- ja omahoitokokemuksistaan ja korosti vertaistuen merkitystä. Pyhälä oli hyvänä esimerkkinä liikunnan käytöstä omahoidossa ja korosti, että osteoporoosia sairastavat on kirjava joukko ihmisiä monenlaisissa elämäntilanteissa.

Kehittämispäällikkö Satu Paja Terveiden ja hyvinvoinninlaitokselta

kertoi tutkimustietoa ihmisen tasapainojärjestelmästä ja kaatumisen ehkäisystä, ravitsemusasiantuntija ETT Marika Laaksonen Valiolta kertoi luuston kannalta tärkeistä ravintoaineista ja dosentti, endokrinologi Saara Metso Tampereen yliopistollisesta keskussairaalaasta kertoi osteoporoosin hoidosta.

Päivän lopussa Luustoyhdistys ry:n jäsenet esittelivät hoitoketjumallit Kuopiosta (keskussairaala), Tampereelta (perusterveydenhuolto) ja Seinäjoelta (sairaanhoitopiiri/keskussairaala).

Kaiken kaikkiaan päivä oli onnistunut kokonaisuus. Siitä kiitos Luustoyhdistys ry:n koulutustoimikunnalle, joka ideoi tilaisuuden sisällön. Lisäksi kiitos myös Osteoporoosiliiton kannattajajäsenille, joiden taloudellisella tuella tilaisuus oli mahdollista järjestää. (teksti ja kuvat: AH)



Geriatria yllääkäri Pirkko Jäntti kertoi lonkkamurtumapotilaiden kotiutuksesta



Yliopettaja Kirsi Johansson avasi voimavaraistamisen käytäntöä potilasohjauksessa



Osteoporoosifoorumin yleisöä

Tule mukaan Osteoporoosiliiton jäsenmatkalle

Luut laineilla

-risteilylle Pietariin 22.-24. syyskuuta 2011



Lähde luustomatkalle Pietariin, Pohjolan Ventsiaan! Kyseessä on viisumiton risteily, johon sisältyy osteoporoosiaiheisiä luentoja, yhteisiä illallisia hyvässä seurassa, koko päivä historiallisessa Pietarissa ja paljon, paljon muuta. Hinta alk. vain 184,10/henkilö!

Risteilylle lähdemme Helsingistä torstai-iltapäivänä 22. syyskuuta m/s Princess Marialla. Laiva on viime vuonna täysin remontoitu entinen m/s Finlandia.

Torstaina on tarjolla yhteistä ohjelmaa osteoporoosin omahoidosta ja osteoporoosista, henkilöhaastatte-

luita sekä yhteinen illallinen. Koko perjantain olemme Pietarissa, jossa on kaupunkikiertoajeluita ja tutustuminen Eremitaasin uskomattomiin taidearteisiin tai vapaata ohjelmaa - kunkin oman halun ja kiinnostuksen mukaan. Pietarissa riittää näkemistä ja kokemista kaikille, onhan kyseessä historiallinen miljoonakaupunki täynnä museota ja kirkkoja sekä joenuomia ja kanavia lukuisine upeine siltoineen. Mikäli shoppailu kiinnostaa, myös siihen on hyvät mahdollisuudet. Eksotiikkaa kaipaaville voi metroajelu olla sitä jotakin! Jokainen metroasema kun on omanlaisensa taideteos.

Lauantaiaamuna klo 8.30 palaamme takaisin Helsinkiin yhtä kokemusta rikkaampina.

Ilmoittaudu mukaan matkalle viimeistään 28.7.2011 mennessä puh.05-344 0611/Monica Tours tai sähköposti natalia.serova@monicatours.fi. Ilmoita nimesi, osoitteesi ja syntymäaikasi. Osallistuminen edellyttää passin voimassaoloa 6 kk matkan jälkeen. Lisää tietoa risteilystä saat Osteo-lehdestä 1/2011 s. 2627.

Oikaisu:

Osteo-lehdessä 1/2011 sivulla 31 oli käynyt ikävä virhe. Kuvassa oli Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtaja Eija Niiranen-Brisk, ei Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtaja Seija Niiranen-Brisk.

SALON SEUDUN OSTEOPOROOSIYHDISTYS

YHTEISTYÖTÄ IKÄÄNTYNEIDEN NEUVONNASSA

Suomessa on puhuttu pitkään vanhusneuvoloista eli neuvolatoiminnasta, jonka kohderyhmänä olisivat ikääntyneet. Vanhusneuvoloissa otetaan ikääntynyt terveyskeskusta kokonaisvaltaisemmin huomioon ja tarjotaan ikääntyneille kohdistettua ohjausta ja neuvontaa sosiaali- ja terveysasioissa.

Salossa vastaavalla mallilla toimii Ikääntyneiden Neuvontakeskus. Keskuksen tilat on remontoitu testamentivaroilla ja varsinainen toiminta käynnistettiin Sosiaali- ja terveysministeriön KASTE -ohjelman Länsi-Suomen Toimintakykyisenä ikääntyminen hankkeen Salon kuntapilotissa. Salossa Neuvontakeskus tarjoaa monenlaisia virkistystoimintaa ja tietoa vanhuspalveluista Suur-Salon alueella.

Myös Salon Seudun Osteoporoosiyhdistys ainoana potilasyhdistyksenä on mukana Neuvontakeskuksen toiminnassa. Yhdistys teki huhtikuussa Neuvontakeskus-tempauksessa tasapainotestejä halukkaille ja opasti liikunnan pariin henkilöitä, jotka kaipaivat ohjattua liikuntaa viikko-ohjelmaansa.

- Nyt yhdistykseltämme on tilattu Neuvontakeskukseen kaksi uutta terveystietoisuutta. Kerromme toisessa terveellisestä ravitsemuksesta ja toisessa liikunnasta. Ja samalla tietysti teemme tasapainotestejä totuttuun tapaan halukkaille, Salon Seudun Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtaja Aino Männikkö kertoo.

Kuva: Aino Männikkö



Salon aikuiskoulutuskeskuksen lähihoitajaopiskelijat järjestivät Neuvontakeskuksessa kevätpäivä -tapahtuman, jossa osallistujat saivat tehdä kukkakimpun

LUUSTOTIETOA KUNTA-YHTEISTYÖLLÄ

Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistys järjesti Forssassa 6. huhtikuuta yleisöluennon osteoporoosista yhteistyössä Forssan kaupungin kanssa. Yhdistys organisoii tilaisuuden ja järjesti luennoitsijan, kaupunki antoi käyttöön valtuustosalin veloituksetta ja tarjosi kahvitkin. Kutomon Ap-teekki tuki asiaa maksamalla lehti-ilmoituksen.

Hyvissä ajoin ennen professori Sepo Kivisen luentoa aulaan pöllähti iloinen nuorisjoukko, jossa ei näkynyt merkkiäkään osteoporoosista. He olivat Ammatti-instituutin lähihoitajaopiskelijoita sairaanhoidon ja huolenpidon koulutusohjelmasta, jotka opettajansa johdolla olivat tulleet kuuntelemaan luentoa. Kiinnostunutta yleisöä oli runsaat 100, joista opiskelijoita parikymmentä.

Tilaisuuden avauspuheesta vastasi perusturvajohtaja Leena Leppänen. Hän kertoi Forssan Hyvinvointikuntayhtymän kunnianhimoisena tavoitteena olevan tulla "Suomen par-

haaksi sosiaali- ja terveydenhuollon alalla". Myös valtuuston puheenjohtaja Minna Lintonen tuli paikalle.

Kun luennon jälkeen kysymysten tekoa hämäläiseen tapaan ujusteltiin, Lintonen kysyi reippaasti: - Mitä minun tällaisen viisikymppisen, vähän pyöreän naiseläjän tulee tehdä luustonsa hyvin voimien eteen?

Sitten alkoi tulla muitakin kysymyksiä, varsinkin opiskelijat olivat aktiivisia. Viimeisiin kysymyksiin tohtori Kivinen vastaili vielä takki päällä eteisessä, mutta kukaan ei jäännyt vastausta vaille.

Forssan-mallin innoittamana olemme ehdottaneet samanlaista yhteistyötä myös lähikuntien Janakkalan ja Hattulan kanssa, ehkä organisoimme tulevaisuudessa luentoja myös muualle Kanta-Hämeeseen.

Teksti: Ritva-Liisa Aho
Kuva: Heikki Männikkö



Valtuuston puheenjohtaja Lintonen, perusturvajohtaja Leppänen ja luennoitsija tohtori Kivinen

SAIMAAN SEUDUN OSTEOPOROOSIYHDISTYKSESSÄ
LUOVUUS VOIMISSAAN:

YHDISTYS PERUSTI NEULEKAHVILAN LAPPEENRANTAAN!



Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys on lähtenyt uusille urille ja tekee osteoporoosityötä lankakerin ja puikkoja kilisyttäen. Tässä on hyvä vinkki myös muille yhdistyksille!

Lappeenrannan Lauritsalassa toimiva Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen neulekahvila on laajalti tunnettu, vaikka toiminta alkoi vasta maaliskuun alussa. Syy on selvä. Nimittäin neulekahvilan toiminnan alkaminen oli todellinen uutinen paikkakunnalla. Se oli Etelä-Saimaa -lehden pääuutisena 4. maaliskuuta: neulekahvilasta kerrottiin melkein puolen sivun suuruisessa etusivun kuvassa ja lähes koko uutissivun täyttävässä artikkelissa. Myös alueen Vartti-lehti uutisoi asiasta yli puolen sivun verran.

- Kahvila on saanut aivan yllättävän paljon näkyvyyttä, kertoo idean äiti ja yhdistyksen sihteeri Anneli Latto. Syyksi Latto kertoo sen, että käsityöt ovat nykyään muotia. Onhan käsityöt esillä nykyisin televisiossa ja jotkut pitävät myös käsityöblogia. Latto olikin saanut vinkin neulekahvilatoiminnasta toisesta toimivasta

neulekahvilasta ja toi ideansa osteoporoosiyhdistyksen käyttöön.

- Täällä Lauritsalassa jossa itse asustan on tällainen karkkipuoti-kahvila, jonka omistaja on itsekin käsityöihmisiä. Kävin hänen luonaan esittelemässä ideaani ja hän lämpeni asialle heti, Latto muistelee, ja jatkaa: - Nyt ei kahvilanpitäjän tarvinnut itse perustaa neulekahvilaa, vaan hän jätti asian yhdistyksemme hoitoon.

Kyseisen karkkipuoti-kahvilan omistajalta oltiin jo nimittäin ennätetty tiedustella, miksei hän ole neulekahvilaa perustanut.

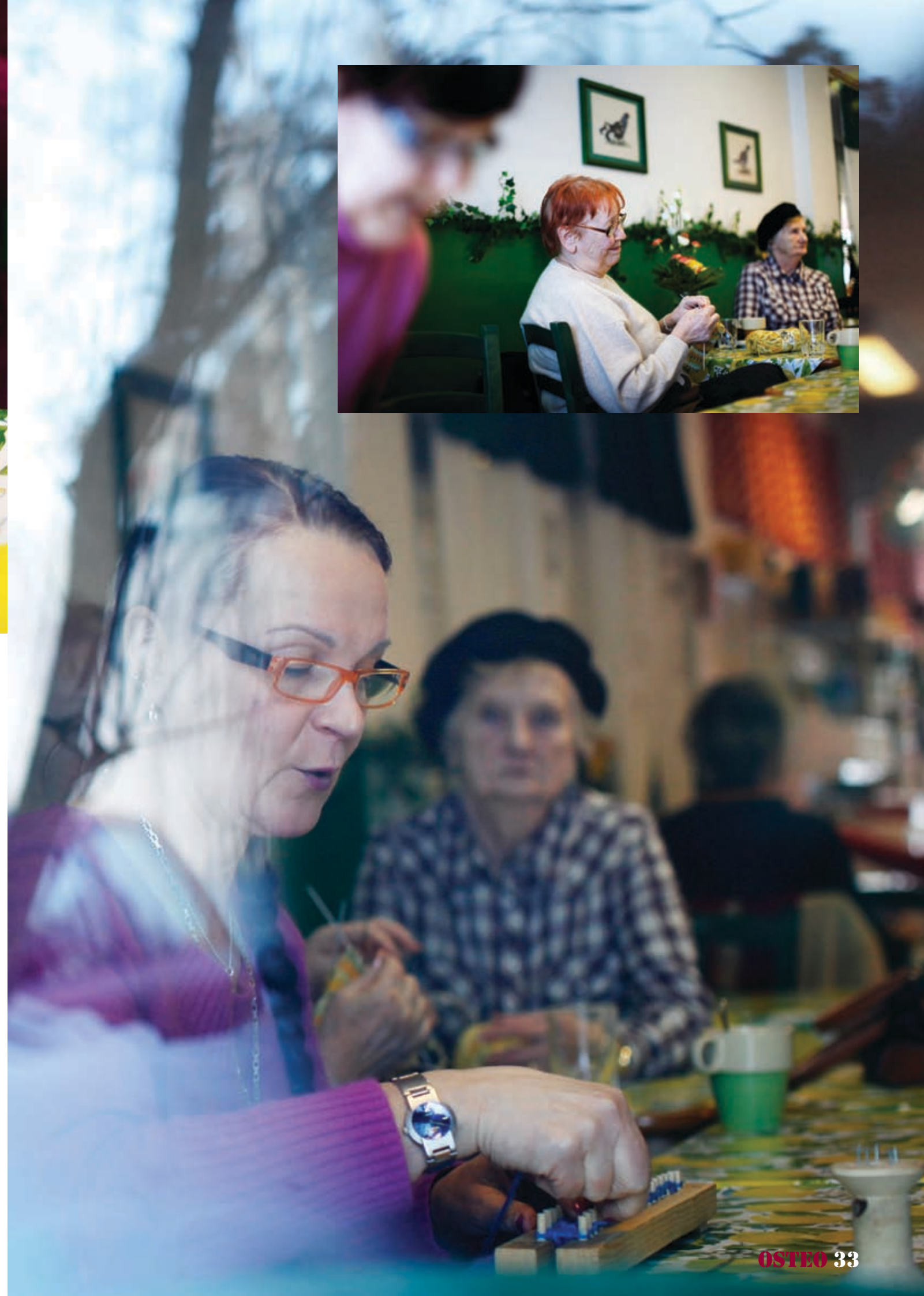
Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen neulekahvilan idea on, että yhdistyksen aktiiveja kokoontuu kahvilaan käsitöiden ja kahvikupin ääreen kerran viikossa tiettyyn kelloaikaan. Halukkaat ihmiset voivat liittyä mukaan.

- Neulekahvilan aikana tehdään käsitöitä ja puhutaan kaikenlaista, myös osteoporoosista. Tämä on hyvä keino kertoa myös virallisempaa asiaa mukavasti käsitöitä tehden, Latto huomauttaa.

Eikä kaikilla tarvitse olla käsitöitäkään mukana. Kahvilassa voi poiketa myös kahvikupilliselle tai poiketa muuten vaan.

- Tämä homma melkein räjähtää käsiin, Latto kertoo: - Esimerkiksi viime kerralla oli mukana yli kymmenen ihmistä, joista osa tulee pitki-enkin matkojen päästä.

Latto suosittelee neulekahvilatoimintaa myös muihin osteoporoosiyhdistyksiin. Mikäs sen mukavampaa, kuin jutella kahvilassa käsitöitä tehden ja viedä osteoporoosi asiaa eteenpäin leppoisassa tunnelmassa kahvikupin ääressä. (Teksti: Ansa Holm, kuvat: Heli Blåfield)





Osteo-lehden kesäkilpailu

Lähetä vastauksesi oman nimesi ja osoitetietojesi kera Osteo-lehden toimitukseen kirjeessä tai kortissa osoitteella: Osteo-lehti, Suomen Osteoporoosiliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki tai sähköpostitse: osteo@osteoporoosiliitto.fi. Lähetä vastauksesi heinäkuun loppuun mennessä. Totuttuun tapaan vastanneiden kesken arvotaan yllätyspalkintoja! Mukavia lukuhetkiä ja aurinkoista kesää toivottaen, Osteo-lehden toimitus.

KESÄRISTIKKO

Q	N	E	C	H	H	K	A	O	B	B	B	L	W	L	I	I
T	I	V	E	R	T	A	I	S	T	U	K	I	A	J	K	L
U	K	E	U	O	P	L	A	T	I	X	C	I	F	J	J	O
I	A	G	A	G	L	A	A	E	I	O	Ö	K	A	U	U	P
O	M	S	E	E	H	T	I	O	T	I	I	U	A	U	U	V
O	A	D	A	R	R	I	T	P	M	A	A	N	R	R	S	F
P	M	H	U	I	V	E	A	O	Y	M	U	T	A	O	T	R
P	U	N	I	K	A	T	E	R	R	A	M	A	I	T	O	R
M	R	A	K	A	L	T	I	O	A	A	U	Y	T	T	W	B
Ä	T	V	I	T	A	K	I	O	A	F	O	I	T	B	V	A
A	U	J	U	U	T	U	T	S	H	J	E	L	L	O	U	A
Q	M	S	A	K	A	L	S	I	U	M	Ö	Q	Q	K	I	R
Z	A	C	I	O	Q	E	E	R	I	T	U	P	O	S	S	T
S	U	A	T	T	I	M	S	Y	E	H	I	T	N	U	U	L
U	X	M	D	-	V	I	T	A	M	I	I	N	I	E	R	P
R	U	I	S	E	W	L	I	O	I	Y	T	T	A	A	U	I

Etsi ristikkoon piilotetut sanat: D-VITAMIINI, JUUSTO, KALA, KALSIUM, MAITO, LIKUNTA, NIKAMAMURTUMA, OSTEOPOROOSI, LUUNTIHEYSMITTAUS, VERTAISTUKI

Sana on vapaa! -lukijakilpailun palautteesta

Viimeisimpään lukijakilpailuun Sana on vapaa! tuli runsaasti vastauksia. Kiitos kaikille palautteen antaneille.

Lehteä ilmoitti lukeneensa jopa 10 vuotta tai kauemmin neljä vastanneista, keskimäärin Osteo-lehteä oli luettu noin kuuden vuoden ajan. Lehden luki kannesta kanteen yli kaksi kolmasosaa vastaajasta. Teema-artikkelin lukivat lähes kaikki tarkasti.

Lehden tärkeimmäksi anniksi kerrottiin tiedonsaanti osteoporoosiin liittyvistä asioista. Parhaimmaksi artikkeliksi vuodelta 2010 mainittiin kaikki viime vuoden teema-artikkelit. Lisäksi mainintoja sai myös vuoden 2011 ensimmäisen numeron Nikamamurtumapotilaan tarina. Joka toisen tähän kysymykseen vastanneen mielestä viime vuoden numeroista paras oli vuoden viimeinen, omahoitonumero.

Palautteissa lukijat toivoivat lisää yleensä tietoa ja ennen kaikkea tietoa lääkkeistä ja niiden haittavaikutuksista sekä liikunnasta ja muista omahoitoon liittyvistä asioista. Monet toivoivat lehteen myös haastatteluja ja tarinoita. Muuna palautteena Osteo-lehti sai runsaasti kiitosta hyvästä ja tietopainotteisesta sisällöstä. Vain yhdessä palautteessa kritisoitiin lehden liian raskasta ja vaikeaa asiasisältöä.

Kaiken kaikkiaan palaute oli kiinnostavaa ja antoi hyviä vinkkejä lehden kehittämiseen. Ja kyllähän tietysti myös lukuisat kehu- lämmittivät mieltä.

Kevätterveisin toimitus



LIITTOON LISÄÄ OSAAMISTA

Murtumahoitajana Kouvolassa toiminut Anne Lindberg aloitti luustoneuvoja-projektipäällikön tehtävässä liiton palveluksessa osa-aikaisena työntekijänä toukokuun alussa. Näin ollen liiton henkilökuntamäärä kasvoi yhteensä kolmeen, toimistonhoitajan ja toiminnanjohtajan lisäksi.

Lindbergin keskeisimpänä vastuualueena on luotsata liiton sopeutumisvalmennuksen kehittämiseen liittyvää AS-KO-projektia. ASKO eli Avomuotoisen Sopeutumisvalmennuksen Kehittäminen Osteoporoosikoille on Raha-auto-maattiyhdistyksen rahoittama projekti vuosille 2010–2011.

Anne Lindberg on ollut liittohallituksen jäsenenä ja tuonut hallitukseen tärkeää käytännön hoidon näkökulmaa. Lindbergin siirtyessä liiton palvelukseen, hän jättää luottamustoimensa liittohallituksessa.

Jotta liittohallituksessa jatkossakin huomioitaisiin osteoporoosihoitajan näkökulma, hallitus pyysi pysyväksi asian-tuntijajäsenekseen osteoporoosihoitaja Mirja Venäläisen Keski-Suomen Sairaanhoidopiiristä. Venäläinen on toiminut pitkään osteoporoosihoitajan työssä ja on aiemmin ollut myös Suomen Osteoporoosiliiton hallituksen jäsen. (AH)



Luustoneuvoja-projektipäällikkö Anne Lindberg



Liittohallituksen asiantuntijajäsen, osteoporoosihoitaja Mirja Venäläinen

Liiton toimisto on kesällä suljettuna

Suomen Osteoporoosiliiton jäsenyhdistysten jäsenet ja Osteo-lehden lukijat: Liiton toimisto (os. Iso Roobertinkatu 10 B 14, Helsinki) on suljettuna 4. heinäkuuta lähtien heinäkuun loppuun. Suomen Osteoporoosiliiton toimistohenkilökunta ja Osteo-lehden toimitus on silloin kesälaitumilla.



Tule mukaan alueesi osteoporoosiyhdistykseen! Vai haluatko vain tilata Osteo-lehden?

Suomen Osteoporoosiliitolla on alueyhdistyksiä ympäri Suomen. Liittymällä yhdistyksen jäseneksi tietoa, vertaistukea, voit osallistua tapahtumiin ja liikuntaryhmiin ja paljon, paljon muuta. Lisäksi saat Osteo-lehden kotiin kannettuna neljä kertaa vuodessa.

Vai haluatko tilata vain Osteo-lehden? Se onnistuu helposti tällä lomakkeella.

Täytä alla oleva lomake, leikkaa se irti ja lähetä kirjekuoressa osoitteella:

Suomen Osteoporoosiliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki.



Leikkaa irti ja postita Suomen Osteoporoosiliittoon

Haluan liittyä osteoporoosiyhdistyksen jäseneksi, samalla saan Osteo-lehden jäsenetuna ☐

Haluan vain tilata Osteo-lehden vuodeksi 2011, hinta 20 € ☐

Etunimi: _____ Sukunimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Sähköpostiosoite (jos on): _____

Paikka ja aika: _____ / _____ 2010

Allekirjoitus: _____



*Suomen Osteoporoosiliitto ja
Osteo-lehti toivottavat Hyvää Kesää
kaikille Osteo-lehden lukijoille!*